

DAG HEWARD-MILLS

Le mariage modèle

Un guide en matière de conseils matrimoniaux

DAG HEWARD-MILLS

Le mariage modèle

Un guide en matière de conseils matrimoniaux

Sauf indication contraire, toutes les citations bibliques sont tirées de la version Louis Segond de la Bible (1910).

Copyright © 2009 Dag Heward-Mills

Version française publié pour la première fois en 2009 Publié par :

Lux Verbi.BM (Pty) Ltd.

Titre original : Model Marriage

Deuxième édition publié pour la première fois en 2005

Traduit par : Arlette Mbarga

Pour savoir plus sur Dag Heward-Mills

Campagne Jésus qui guérit

Écrivez à : evangelist@daghewardmills.org

Site web : www.daghewardmills.org

Facebook : Dag Heward-Mills

Twitter : @EvangelistDag

EBOOK ISBN : 978-1-68398-628-7

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pay. Toute exploitation ou reproduction même partielle de cet ouvrage est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur.

REMERCIEMENTS

Le présent ouvrage est le fruit de nombreuses recherches, discussions et analyses. J'aimerais remercier différentes personnes pour leurs contributions à différentes étapes de son élaboration.

J'aimerais premièrement et avant tout remercier mon épouse Adélaïde, qui m'a donné une expérience pratique du mariage et pour sa contribution à divers sujets relatifs au mariage. Elle mérite une mention spéciale pour m'avoir aidé à rédiger le chapitre sur les beaux-parents et une bonne partie de celui sur les tempéraments.

Je remercie aussi les révérends E.A.T. Sackey et Eddy Addy, mes associés principaux dans le ministère, pour leurs diverses contributions tout au long des années, pour leurs discussions, contributions et analyses des questions pertinentes, notamment en ce qui concerne les aspects spirituel, biblique et doctrinal du mariage.

Je suis redevable à l'équipe de médecins ci-après : Joe Adjei, Rosemary Ampofo, Henrietta Orleans-Lindsay, Mina John, Louisa Appea-Danquah et Joyce Wilson, pour leurs analyses et nombreuses discussions et recherches médicales.

J'aimerais remercier le major Lawrence Mefful et son épouse pour leur rôle au Département des conseils matrimoniaux et pour m'avoir aidé à répondre aux nombreuses questions figurant dans le chapitre contenant des questions et réponses.

Mes remerciements vont une fois de plus à mon épouse Adélaïde et à Amelia Aidoo pour leur contribution au chapitre sur le divorce.

Je remercie Duke Gyamerah pour ses illustrations originales et William Aggrey-Mensah pour la touche finale apportée à celles-ci avant l'impression. Merci également à Vida Gyamerah pour sa contribution.

Je suis reconnaissant à Doris Ademola pour la composition et le travail éditorial initial et à Johnny Awanyo pour sa contribution au manuscrit. Enfin, et ce n'est pas le moins important, j'aimerais remercier la congrégation de Lighthouse Chapel International qui m'a fourni la liste des questions qu'elle estimait pertinentes dans des situations matrimoniales réelles. Celles-ci figurent dans le chapitre sur les questions et réponses.

Et pour finir, je remercie encore Amelia Aidoo, ainsi que Juanita C. Sackey, pour leur travail d'édition et de composition et pour la touche finale apportée à cette seconde édition du Guide en matière de conseils matrimoniaux.

INTRODUCTION

C'est avec plaisir que je présente cette deuxième édition augmentée du Guide en matière de conseils matrimoniaux. Le présent guide, qui a été publié pour la première fois en 1992 et qui constitue la plus vieille publication de ce ministère, est le fruit d'années d'étude de la Parole de Dieu et d'acquisition d'expérience pratique dans le domaine du mariage. Je réalise, d'après mon expérience en tant que pasteur, que le mariage et ses défis complexes peuvent avoir une incidence négative sur la plupart des chrétiens et constituer un obstacle pour de personnes appelées au ministère.

Je me réjouis d'avoir écrit et collecté les données qui figurent dans le présent ouvrage à différents stades de ma vie, car l'expérience m'a appris que l'être humain accorde de l'importance à différentes choses à différents stades de sa vie et de son ministère. J'ai par exemple découvert que le tempérament d'un individu est ce qui détermine en quelque sorte son comportement dans le mariage. Malgré de nombreux conseils, enseignements et prières, la plupart des gens se contentent de vivre en fonction de leur tempérament. Il y a dix ans, ces vérités n'étaient pas aussi évidentes pour moi qu'elles le sont aujourd'hui. De même, il est plus facile de prévoir le comportement d'un homme ou d'une femme, étant donné qu'il ne diffère pas beaucoup d'une personne à l'autre.

Pour moi par conséquent, la fourniture de conseils matrimoniaux, bien que fondamentalement la même, doit être faite en tenant pleinement compte de ces réalités, à savoir les types de comportement liés au tempérament et au genre. Si les pasteurs comprennent pleinement ces importantes réalités, ils ne se sentiront pas frustrés de voir que ceux qu'ils conseillent ne changent pas beaucoup. Je suis également persuadé que nous aurons moins tendance à divorcer si nous comprenons comment notre masculinité ou notre féminité, ainsi que notre tempérament, influent sur nous tous.

J'ai également rencontré des situations compliquées, qui conduisent au divorce, un phénomène qui semblait impossible au début de mon ministère chrétien. J'ai appris à apprécier l'incidence de maladies psychologiques et psychiatriques, difficiles à diagnostiquer, sur le comportement d'un époux

ou d'une épouse, en particulier chez les femmes. Dans les prochaines éditions du présent ouvrage, nous étudierons peut-être un peu plus en profondeur ces questions.

Conscient que ma seule expérience matrimoniale était limitée, j'ai toujours essayé de m'inspirer des modes de pensée tant masculins que féminins dans le présent ouvrage. Pour ce faire, j'ai rassemblé différentes attitudes et perspectives, rencontrées chez les hommes comme chez les femmes, chez les personnes instruites et non instruites, à caractère médical et non médical.

La présente recherche a également été enrichie par des sondages menés auprès de différents groupes et individus.

En somme, ce fut un voyage d'apprentissage continu et sans fin. Je prie que Dieu vous donne de la sagesse pour votre mariage et de la sagesse pour venir en aide aux autres. Je prie que tous les couples qui bénéficieront des enseignements du présent ouvrage aient un mariage stable et heureux.

Table des matières

REMERCIEMENTS

INTRODUCTION

PREMIÈRE PARTIE:: LES BIEN-AIMÉS

Chapitre 1: Les bien-aimés

Chapitre 2: La reconnaissance officielle de votre relation par l'église

DEUXIÈME PARTIE: LES BASES

Chapitre 3: Conseiller les bien-aimés

Chapitre 4: Définition du mariage

Chapitre 5: Raisons bibliques pour lesquelles le mariage a été institué

TROISIÈME PARTIE : LA RELATION

Chapitre 6: Le mariage selon Dieu

Chapitre 7: Le foyer chrétien

Chapitre 8: L'amour dans le mariage

Chapitre 9: La communication dans le mariage

Chapitre 10: Fidélité et infidélité dans le mariage

QUATRIÈME PARTIE : LES DEVOIRS

Chapitre 11: Les devoirs du mari

Chapitre 12: Les devoirs de la femme

Chapitre 13: La femme complète

Chapitre 14: Tâches et aides ménagères

Chapitre 15: Principes régissant les finances dans le mariage

CINQUIÈME PARTIE : COMPRENDRE LES TEMPÉRAMEMENTS

Chapitre 16: Aperçu des tempéraments

Chapitre 17: Que signifie avoir un époux ou une épouse sanguin(e).

Chapitre 18: Que signifie avoir un époux ou une épouse colérique

Chapitre 19: Que signifie avoir un époux ou une épouse mélancolique

Chapitre 20: Que signifie avoir un époux ou une épouse flegmatique

SIXIÈME PARTIE : PROBLÈMES ET SOLUTIONS

Chapitre 21: Comment résoudre les problèmes dans le mariage

Chapitre 22: Les beaux-parents

Chapitre 23: Les beaux-enfants

Chapitre 24: Ce que tout chrétien devrait savoir sur le divorce

SEPTIÈME PARTIE : LA CLEF MAÎTRESSE DE L'ACCEPTATION

Chapitre 25: La clef de l'acceptation

HUITIÈME PARTIE: LE CORPS HUMAIN

Chapitre 26: Comprendre le corps humain à travers des images

Chapitre 27: Méthodes de planification familiale

NEUVIÈME PARTIE: LES RAPPORTS SEXUELS

Chapitre 28: Introduction au bonheur en matière de rapports sexuels

Chapitre 29: La nuit de nocces

Chapitre 30: La lune de miel

Chapitre 31: Des rapports sexuels agréables

Chapitre 32: Rapports sexuels par devoir

Chapitre 33: Des rapports sexuels excitants

Chapitre 34: L'orgasme

Chapitre 35: Craintes relatives au sexe les plus courantes

Chapitre 36: Rapports sexuels pour des besoins de reproduction

Chapitre 37: Zones d'incertitude en matière de rapports sexuels

DIXIÈME PARTIE : PRINCIPES RELATIFS AUX RAPPORTS SEXUELS

Chapitre 38: Principes bibliques divers – 1 à 12

Chapitre 39: Principes bibliques divers – 13 à 24

Chapitre 40: Principes bibliques divers– 25 à 33

ONZIÈME PARTIE : RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES SUR LES TEMPÉRAMEMENTS

Chapitre 41: Tempéraments et sexe

Chapitre 42: Comment avoir un tempérament spirituellement mature

Chapitre 43: Quelques astuces pour savoir comment vous comporter en fonction du tempérament de votre époux(se).

DOUZIÈME PARTIE : AMÉLIORATION DE LA VIE SEXUELLE

Chapitre 44: Comment améliorer votre vie sexuelle

Chapitre 45: Rapports sexuels à un âge avancé

TREIZIÈME PARTIE: GROSSESSE, TRAVAIL ET SOINS À L'ENFANT

Chapitre 46: Comment savoir si vous êtes enceinte

Chapitre 47: Que se passe-t-il pendant quarante semaines de grossesse

Chapitre 48: Huit problèmes courants liés à la grossesse

Chapitre 49: Vie normale pendant la grossesse

Chapitre 50: Comment prendre soin de soi pendant la grossesse

Chapitre 51: Quatre problèmes mineurs auxquels s'attendre pendant la grossesse

Chapitre 52: Le travail

[Chapitre 53: Les trois étapes du travail](#)

[Chapitre 54: L'allaitement](#)

[Chapitre 55: À quoi doit-on s'attendre pendant les douze premiers mois de la vie d'un enfant](#)

[Chapitre 56: Vacciner son enfant](#)

[QUATORZIÈME PARTIE: ÊTRE PARENT](#)

[Chapitre 57: Être parent : ce que cela implique](#)

[QUINZIÈME PARTIE: NOUVELLES DIMENSIONS](#)

[Chapitre 58: Enfants par adoption](#)

[Chapitre 59: La perte d'un \(e\) conjoint \(e\).](#)

[SEIZIÈME PARTIE: QUESTIONS LES PLUS FRÉQUEMMENT](#)

[POSÉES PAR LES COUPLES MARIÉS ET RÉPONSES À CELLES-CI](#)

[Chapitre 60: Chapitre 60: Questions les plus fréquemment posées par les couples mariés et réponses à celles-ci](#)

[Bibliographie](#)

PREMIÈRE PARTIE:

LES BIEN-AIMÉS

Chapitre 1

Les bien-aimés

Qu'est-ce qu'un(e) bien-aimé(e) ?

Mon bien-aimé est à moi, et je suis à lui...

Cantique des cantiques 2 : 16

Un(e) « bien-aimé(e) » est une personne avec qui l'on entretient une relation qui tend vers le mariage. En d'autres termes, c'est l'homme ou la femme avec qui l'on a officiellement convenu de se marier. Certains utilisent les termes fiancé(e), petit(e) ami(e) pour décrire cette relation, mais dans le présent ouvrage, nous emploierons le terme « bien-aimé(e) ».

Nous déconseillons aux jeunes hommes et aux jeunes femmes d'entretenir des relations étroites avec le sexe opposé si celles-ci ne tendent pas vers le mariage, car ces petits amis et petites amies tombent souvent dans des vices immoraux tels que la fornication. Par conséquent, nous conseillons de n'entretenir une telle relation que dans l'unique intention de se marier et que la période nécessaire au développement de la relation (traditionnellement appelée fiançailles) ne soit pas trop longue.

Toutefois, pour éviter l'impudicité, que chacun ait sa femme, et que chaque femme ait son mari.

1 Corinthiens 7 : 2

Êtes-vous certain de vouloir épouser cette personne ?

Mais examinez toutes choses ; retenez ce qui est bon.

1 Thessaloniens 5 : 21

Ils appelèrent donc Rebecca, et lui dirent : veux-tu aller avec cet homme ? Elle répondit : j'irai.

Genèse 24 : 58

Huit choses à prendre en considération lorsqu'on choisit un(e) bien-aimé(e)

1. Le fait que les parents soient des gens bien ne signifie pas que leur enfant sera également un(e) bon époux(se). Est-il/elle engagé(e) envers Dieu ?¹
2. Ne vous mariez pas simplement parce que vos parents vous le demandent. Celui/celle que vous avez l'intention d'épouser est-il/elle votre ami(e) ?²
3. Si vous vous mariez trop tôt, vous ne pourrez pas profiter de certaines choses de la vie (votre jeunesse, votre temps, et le fait d'être célibataire et libre).
4. Tenez compte du fait que les gens ne changent pas vraiment. Par conséquent, il est fort probable que ce que vous n'aimez pas chez votre bien-aimé(e) et par conséquent époux(se) ne changera jamais.
5. Pourrez-vous vous en sortir financièrement ?
6. Aurez-vous un endroit où vivre quand vous serez mariés ?
7. Les différences tribales auront une incidence sur votre mariage.
8. Les écarts au niveau des études auront aussi une incidence sur votre mariage.³

Notes

1. Theda Hlavka, *Saying I Do Was the Easy Part* (Nashville, Tennessee: Broadman & Holman Publishers, 2001), 83 - 88.
2. William L. Coleman, *Engaged: When Love Takes Off* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 1980), 18 - 19.

3. David H. Olson et John Defrain, Marriage and the Family (Mountain View, Californie : Mayfield Publishing Company, 2000), 276 et Evans A. Laryea, Joining of Lives (Accra, Ghana : PAL International, 2002),10 - 11, 166 - 205.

Chapitre 2

La reconnaissance officielle de votre relation par l'église

Trois raisons pour lesquelles une relation doit être enregistrée

Toute église devrait avoir un registre dans lequel sont consignés tous les renseignements pertinents relatifs à ses membres qui ont l'intention de se marier. Cette inscription tient lieu de reconnaissance officielle de la relation par l'église, et devrait être faite au moins six mois avant la date prévue pour la célébration du mariage. Pourquoi faut-il enregistrer ces relations ?

I. Pour vérifier si certaines personnes sont déjà mariées

Il se peut qu'un couple ait déjà des enfants issus de la relation en cours ou d'une relation passée. Dans certaines cultures, la coutume veut que l'on organise une cérémonie de mariage traditionnel. Il est important de savoir si ce mariage a déjà été célébré ou non. Toute cérémonie, toute tradition ou tout rite de ce type doivent être portés à la connaissance de qui de droit. Ne pas fournir de tels renseignements pourrait entraîner la rupture de la relation.

II. Pour s'assurer que ce type de relation ne reste pas caché

Il est impératif que toute relation soit ouverte devant Dieu, le pasteur et la congrégation. Entretenir ouvertement une relation favorise également des relations saines.

III. Afin de mieux connaître le couple

Quand on enregistre un couple, cela permet :

1. De connaître le nom complet des bien-aimé(s), à des fins d'inscription au registre,

2. De mieux évaluer leur niveau d'engagement en tant que chrétiens,
3. De connaître l'église du/de la bien-aimé(e) de votre membre, si ce/cette dernier/ère n'est pas membre de votre église,
4. D'examiner de manière approfondie le niveau de leurs activités à l'église,
5. D'être informé au sujet de toute relation passée,
6. De découvrir, le cas échéant, tout épisode de fornication passé ou présent. Cela permet aussi de savoir si le couple est vierge,
7. De savoir si la relation en cours est paisible ou orageuse,
8. De savoir quand le couple a l'intention de se marier. Les fiançailles inutilement longues son déconseillées.

Dix choses que permettent de découvrir la reconnaissance officielle d'une relation

1. Le nom et l'âge de l'homme et de la femme,
2. La date du début de la relation,
3. Depuis combien de temps le couple se connaît,
4. Si l'homme ou la femme a le trait drépanocytaire,¹
5. Le statut VIH de l'homme et de la femme,²
6. Si l'homme ou la femme souffre d'une maladie quelconque, par exemple épilepsie, pression artérielle, forte fièvre, etc.,
7. Les études poursuivies par l'homme et la femme,
8. L'expérience professionnelle de l'homme et de la femme,
9. Si les parents sont au courant de la relation et s'ils l'approuvent,

10. La date prévue du mariage.

Électrophorèse de l'hémoglobine et test VIH

La présente leçon vise à replacer dans son contexte la demande faite aux couples de subir un examen permettant de savoir si l'un d'eux a le trait drépanocytaire ou est atteint du VIH.

Électrophorèse de l'hémoglobine

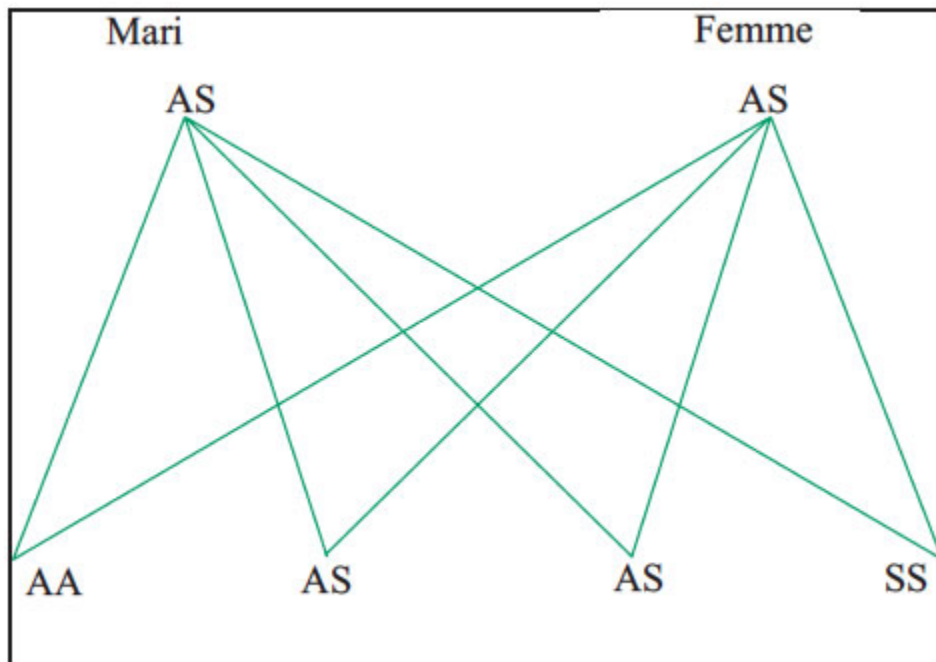
Si les résultats du couple sont « AA » (absence de trait drépanocytaire) et « AS », il n'y a pas vraiment de problème.

Si un « S » apparaît quelque part dans les résultats de chacun des bien-aimés (cela signifie qu'ils ont le trait drépanocytaire), le conseiller devrait leur recommander de rompre la relation pour les raisons suivantes :

Ils ont 25 % de chances d'avoir un enfant « SS », ce qui signifie que n'importe lequel ou tous leurs enfants pourraient être « SS ». Cela signifie également qu'il se peut qu'aucun de leurs enfants ne soit « SS ».

Cette situation peut aussi être comparée au fait d'avoir un garçon ou une fille. Les chances d'avoir un garçon ou une fille sont de 50 % dans chacun des cas. Cela signifie qu'une personne peut avoir uniquement des filles ou uniquement des garçons.

La reconnaissance officielle de votre relation par l'église



Graphique 1 : Résultats possibles du test relatif à la drépanocytose

Du point de vue médical, les problèmes suivants peuvent se poser :

1. Hospitalisations fréquentes de l'enfant « SS » ,
2. Nombreuses dépenses liées aux soins médicaux,
3. Nombreuses heures passées à l'hôpital,
4. Possibilité d'une mort subite de l'enfant « SS » ,
5. Nombreuses heures passées à l'hôpital, plutôt qu'à la maison,
6. Accroissement du poids des responsabilités de la mère,
7. L'état de l'enfant « SS » peut susciter des querelles ou entraîner des difficultés financières dans le foyer,

8. La mère peut éprouver une peur morbide de concevoir de nouveau, ce qui pourrait avoir des conséquences sur la vie sexuelle du couple,

9. L'enfant lui-même sera très malheureux.

Le conseiller peut demander aux bien-aimés d'essayer de se rappeler d'une personne atteinte de drépanocytose qu'ils connaissent. Il vaut mieux qu'aucun d'eux n'ait le trait drépanocytaire, ou au pire, qu'un seul des deux l'ait. S'ils ont tous les deux le trait drépanocytaire, cela peut être dangereux. Les médecins déconseillent un tel mariage, et l'église aussi. Toutefois, la décision leur appartient.

Si un couple décide de se marier malgré l'avis des médecins et de l'église, son mariage devra quand même être béni. On le soutiendra par la prière afin qu'aucun de ses enfants ne soit drépanocytaire homozygote.

Test VIH

Si l'un des partenaires est séropositif, il devrait être fortement conseillé au couple de rompre la relation et d'oublier ses projets de mariage, pour des raisons évidentes.

Notes

1. Geoffrey Chamberlain, éditeur, Turnbull's Obstetrics, 2e édition (Édimbourg, Écosse : Churchill Livingstone, 1995), 262 ; Robert Shaw, Patrick Soutter et Stuart Stanton, éditeur, Gynaecology, 2e édition, (New York : Churchill Livingstone, 1997), 107 ; Margaret F. Myles, Textbook for Midwives (Édimbourg : Churchill Livingstone, 1986), 215 ; E. A. Badoe et S.K. Owusu, éditeurs, Health and Disease : A Layman's Guide to Good Health (Accra, Ghana : University of Ghana Medical School, 2004), 66 - 69.

2. Geoffrey Chamberlain, éditeur, Turnbull's Obstetrics, 2e édition. (Édimbourg, Écosse : Churchill Livingstone, 1995), 485 ; William F. Ganong, Review of Medical Physiology (New York : McGraw-Hill, 2003), 533 ; E. A. Badoe et S. K. Owusu, éditeur, Health and Disease : A Layman's

Guide to Good Health (Accra, Ghana : University of Ghana Medical School, 2004), 101 -7.

DEUXIÈME PARTIE:

LES BASES

Chapitre 3

Conseiller les bien-aimés

Une fois en possession des résultats des examens médicaux requis, discutez-en avec le couple. Informez-vous sur l'évolution générale de leur engagement et fixez une date provisoire pour le mariage.

Pendant leurs fiançailles, le couple est censé vivre dans la sanctification. Il est important de l'encourager fortement à éviter la fornication. Le conseiller ne doit pas porter de jugement. Le couple doit être encouragé à participer aux activités de l'église et à rester sur le chemin sûr de la sanctification.¹

Ce qu'il ne faut pas faire avec votre bien-aimé(e)

1. Ne pas le/la serrer dans vos bras ni l'embrasser,²
2. Ne pas vous asseoir sur ses genoux,
3. Ne pas rester seul(e) avec lui/elle derrière des portes closes pendant de longs moments,
4. Ne pas rester seul(e) en sa compagnie dans des endroits isolés à des heures indues,
5. Ne pas glisser votre main sous sa jupe ni les passer à travers la fermeture de son pantalon,
6. Ne pas coucher sur le même lit que lui/elle,
7. Ne pas vous déshabiller en sa présence,
8. Ne pas lui caresser les seins, le vagin ou le pénis,
9. Ne pas avoir de rapports sexuels avec lui/elle (cela s'appelle fornicquer) !³

NB : Les cours de préparation au mariage durent six mois. Il convient de recommander aux bien-aimés de les débiter suffisamment tôt, de manière à pouvoir les suivre en entier avant le mariage.

Le conseiller ne doit pas céder aux pressions exigeant de lui qu'il célèbre le mariage dans un délai court. Cela pourrait cacher quelque chose.

La femme

Elle est tenue pour responsable de tout péché immoral qui pourrait être commis. Cela, parce que même si l'homme est souvent très tendu sexuellement, la femme ne doit pas céder à cette pression.

a) Elle doit être encouragée à avoir le contrôle de la relation,

b) Elle doit avoir beaucoup de respect pour sa personne et ne jamais permettre à

quiconque de lui manquer de respect,

c) Elle doit être encouragée à garder sa virginité, de façon à pouvoir dire avec assurance, quand elle devra à son tour conseiller d'autres personnes, ce qu'elle n'a pas fait pendant ses fiançailles.⁴

Préparatifs du mariage (liste des points à vérifier)

Discutez des préparatifs du mariage avec le couple et donnez-lui autant de conseils que possible. Abordez les points suivants :

a) Choix du lieu de la cérémonie,

b) Robe de la mariée – Faites-lui savoir qu'il est possible d'en louer une, c) Costumes (du marié et de son témoin),

d) Véhicules à utiliser,

e) Heure de la cérémonie,

- f) Heure d'arrivée de la mariée – attirer son attention sur les choses qui retardent habituellement les mariées.
- g) Lecture de passages bibliques – choix du couple, h) Maître de cérémonie,
- i) Plan de la table d'honneur – comprend les parents, le maître de cérémonie, etc. (en principe, les pasteurs ne doivent pas être assis à cette table).
- j) Alcool pendant la réception (gardez à l'esprit que certains couples pourraient n'avoir aucun contrôle sur cette question).
- k) Toasts et réponses. Conseillez au couple de faire en sorte que ce temps soit aussi court que possible, et qu'il serve à remercier Dieu, les parents, les pasteurs et d'autres personnes ayant joué un rôle essentiel.
- l) Autorisations nécessaires (conseil municipal, mairie locale chargée de la célébration des mariages dans la ville ou le pays),
- m) Prise de photos. Méfiez-vous des photographes « mercenaires » qui n'ont pas été invités, mais qui viennent plus tard vous présenter des photos, dans le but de vous réclamer de l'argent,
- n) Couverture vidéo,
- o) Décoration, Conseiller les bien-aimés
- p) Organisation de la lune de miel,
- q) Conseillez-leur de ne pas utiliser tout leur argent pour le mariage.

Notes

1. Dexter Yager et Ron Ball, Dynamic People Skills (U.S.A : InterNET Services Corporation, 1997), 144-145, 153.
2. Joshua Adjabeng, Before You Marry (Accra, Ghana : Olive Publications, 1999), 26-27.

3. Eddie L. Long, *I Don't Want Delilah, I Need You* (Tulsa, Oklahoma : Albury, 1998), 192.

4. Dwight Hervey Small, *Design for Christian Marriage* (Old Tappan, New Jersey : Fleming H. Revell Company, 1974), 177-201 et Gini Andrews, *Your Half of the Apple. God and the Single Girl* (Grand Rapids, Michigan : Zondervan Publishing House, 1974), 69-79.

Chapitre 4

Définition du mariage

Introduction

Le mariage a été institué et ordonné par Dieu.¹ C'est la seule chose qui existait avant que le péché n'entre dans le monde.

Trois types de mariages

1. Le mariage civil

(Conformément au droit civil en vigueur dans le pays).

a) Dans la plupart des pays, la législation relative au mariage prévoit qu'un certificat doit être obtenu auprès des autorités locales ou municipales trois mois après la cérémonie de mariage. Après que les bans aient été publiés au Conseil municipal ou à l'église pendant trois semaines, et si personne ne s'y est opposé, le mariage peut être célébré.

b) Un registre officiel doit être signé par deux témoins au moins.

c) Le consentement des parents est souhaitable, encouragé et très recherché, mais pas absolument nécessaire si le couple est âgé de plus de dix-huit ans.

d) Le mariage ne peut être rompu que par une procédure juridique de divorce.

e) Selon la législation relative au mariage, se marier alors qu'on est encore marié à quelqu'un d'autre constitue un délit.

2. Le mariage coutumier

(Ici, ce sont les familles qui sont concernées.)

a) Les familles se réunissent et la fille est confiée à sa belle famille, conformément

à la tradition, après que les rites coutumiers aient été pratiqués. b) Les rites varient en fonction de la famille et de la tribu.

c) Certaines familles considèrent le mariage coutumier comme un mariage en bonne et due forme et s'attendent à ce que le couple vive ensemble après celui-ci.

d) D'autres familles considèrent ce mariage comme un simple engagement, celui de se marier.

e) Notre église ne reconnaît pas le mariage coutumier comme un mariage en bonne et due forme, à moins que celui-ci n'ait été béni par des pasteurs. Le mariage coutumier autorise la polygamie (cela signifie qu'un homme peut épouser autant de femmes qu'il le désire.) L'église considère qu'il est important pour ses membres de se marier civilement, car la législation relative au mariage n'autorise pas la polygamie.

3. Le mariage spirituel

(Par ce mariage, le couple prend l'engagement d'obéir aux lois divines relatives au mariage. Il permet également que le mariage soit scellé par Dieu.)

a) L'église fait prononcer les vœux et bénit le couple.²

b) Pour l'église, vous n'êtes pas marié tant que ce mariage n'a pas été célébré.

c) L'église aussi publie sur son tableau d'affichage les noms de tous les couples aspirant au mariage, pendant une période de trois semaines au moins, afin que toute objection éventuelle au mariage puisse être présentée.

Les couples doivent remplir les trois formulaires de mariage pour éviter toute confusion ou dispute future, s'agissant de savoir s'ils ont été ou se sont effectivement mariés.³

Notes

1. Al Janssen, *The Marriage Masterpiece* (Wheaton, Illinois : Tyndale, 2001), 3 - 4 ; Evans A. Laryea, *Joining of Lives* (Accra, Ghana : PAL International, 2002), 33 - 38 ; Derek et Ruth Prince, *God Is a Matchmaker* [Dieu est un faiseur de mariage], (Grand Rapids, Michigan : Chosen Books, 2003), 51-52. ; Christopher Ash, *Marriage Sex in the Service of God* (Leicester, England : InterVarsity Press, 2003), 66 - 69.
2. Marva J. Dawn, *Sexual Character : Beyond Technique to Intimacy* (Grand Rapids, Michigan : William B. Eerdmann Publishing, 2001), 207.
3. Christopher Clulow, éditeur, *Women, Men and Marriage* (London : Sheldon Press, 1995), 40 - 43 ; Joshua Adjabeng, *Before You Marry* (Accra, Ghana : Olive Publications, 1999), 63-67.

Chapitre 5

Raisons bibliques pour lesquelles le mariage a été institué

Le mariage n'est pas une idée de l'homme. Le mariage n'a pas non plus été institué par l'homme. Dieu s'est lui-même rendu compte que l'homme avait besoin d'une compagne et a répondu à ce besoin. Pour comprendre pourquoi Dieu a institué le mariage, nous devons aller chercher des réponses dans la Bible.

Raisons bibliques pour lesquelles le mariage a été institué

1. Pour résoudre le problème de la solitude

L'Éternel Dieu dit : Il n'est pas bon que l'homme soit seul ; je lui ferai une aide semblable à lui.

Genèse 2 : 18

2. Pour que l'homme ait une aide semblable à lui

L'Éternel Dieu dit : Il n'est pas bon que l'homme soit seul ; je lui ferai une aide semblable à lui.

Genèse 2 : 18

Aide semblable à lui : Il s'agit de la manière dont la femme peut aider l'homme, en priant pour lui, en ayant des rapports sexuels avec lui, en lui préparant à manger, en le conseillant, en l'encourageant, en le réconfortant, en se montrant accueillante, en accomplissant les tâches ménagères, en l'aidant financièrement et socialement, etc.¹

3. Pour éviter la fornication

Pour ce qui concerne les choses dont vous m'avez écrit, je pense qu'il est bon pour l'homme de ne point toucher de femme. Toutefois, pour éviter l'impudicité, que chacun ait sa femme, et que chaque femme ait son mari.

1 Corinthiens 7 : 1,2

4. Aux fins de la reproduction

Puis Dieu dit : faisons l'homme à notre image, selon notre ressemblance, et qu'il domine sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel, sur le bétail, sur toute la terre, et sur tous les reptiles qui rampent sur la terre.

Dieu créa l'homme à son image, il le créa à l'image de Dieu, il créa l'homme et la femme.

Dieu les bénit, et Dieu leur dit : soyez féconds, multipliez, remplissez la terre, et l'assujettissez ; et dominez sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel, et sur tout animal qui se meut sur la terre.

Genèse 1 : 26-28

Quand un enfant arrive au monde en dehors des liens du mariage, cela constitue un handicap pour lui, et souvent, il devient délinquant.

Veuillez noter que le fait de ne pas avoir d'enfant n'invalide pas votre mariage. De même, ce n'est pas l'arrivée d'un enfant qui le valide.

Notes

1. Lana Packer, Women Making a Difference in Marriage (Nashville, Tennessee : Lifeway, publié en 2003), 13 -20 et David Searle, éditeur, Truth and Love in a Sexually Disordered World (Édimbourg : Paternoster Publishing, 1997), 6 - 7, 72 - 74.

TROISIÈME PARTIE :

LA RELATION

Chapitre 6

Le mariage selon Dieu

Alors l'Éternel Dieu fit tomber un profond sommeil sur l'homme, qui s'endormit; il prit une de ses côtes, et referma la chair à sa place. L'Éternel Dieu forma une femme de la côte qu'il avait prise de l'homme, et il l'amena vers l'homme.

Et l'homme dit : voici cette fois celle qui est os de mes os et chair de ma chair ! On l'appellera femme, parce qu'elle a été prise de l'homme. C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère, et s'attachera à sa femme, et ils deviendront une seule chair. L'homme et sa femme étaient tous deux nus, et ils n'en avaient point honte.

Genèse 2 : 21-25

Les cinq caractéristiques du mariage selon Dieu

1. Un seul homme, une seule femme¹

L'Éternel Dieu forma une femme de la côte qu'il avait prise de l'homme, et il l'amena vers l'homme.

Genèse 2 : 22

2. Quitter et s'attacher²

C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère, et s'attachera à sa femme, et ils deviendront une seule chair.

Genèse 2 : 24

Quatre manières de « quitter » :

- a) Quitter physiquement (un lieu) ,
- b) Quitter économiquement/financièrement,
- c) Quitter l'influence, les orientations et les conseils des parents et d'autres membres de la famille au sens large,
- d) Quitter des amis proches, en particulier du sexe opposé.³

3. Avoir un compagnon / une compagne⁴

(L'homme était seul, il n'avait pas d'ami.)

L'Éternel Dieu dit : Il n'est pas bon que l'homme soit seul ; je lui ferai une aide semblable à lui.

Genèse 2 : 18

4. Être ouvert⁵

(Dites tout ce qui vous concerne à votre mari/femme pour éviter les surprises, la méfiance et la suspicion.)⁶

L'homme et sa femme étaient tous deux nus, et ils n'en avaient point honte.

Genèse 2 : 25

Quatre manières d'être nu/ouvert/transparent :

- a) Sur votre passé : relations passées, enfants issus d'anciennes relations, b) Financièrement : dettes, revenu, avoirs, obligations,
- c) Physiquement : être nu à la maison, liberté sexuelle,
- d) Spirituellement : aspirations futures, péchés personnels.⁷

5. Rapports sexuels et reproduction

Le plan de Dieu est que les rapports sexuels et la reproduction aient lieu dans le cadre du mariage.⁸ Les rapports sexuels et la reproduction en dehors du mariage engendrent toutes sortes de problèmes : Demi-frères, beaux enfants et maladies sexuellement transmissibles.

Puis Dieu dit : faisons l'homme à notre image, selon notre ressemblance, et qu'il domine sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel, sur le bétail, sur toute la terre, et sur tous les reptiles qui rampent sur la terre. Dieu créa l'homme à son image, il le créa à l'image de Dieu, il créa l'homme et la femme.

Dieu les bénit, et Dieu leur dit : soyez féconds, multipliez, remplissez la terre, et l'assujettissez ; et dominez sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel, et sur tout animal qui se meut sur la terre.

Genèse 1 : 26-28

Notes

1. Carl J. Laney, *The Divorce Myth* (Minéapolis, Minnesota: Bethany, 1981), 26 ; Robert Lewis et William Hendricks, *Rocking the Roles* (Colorado Springs, Colorado : Navpress, 1991), 41 - 47.
2. Ray Mossholder, *Marriage Plus: The Bible and Marriage* (Lake Mary, Florida: Creation House, 1990), 148 ; Walter Trobisch, *I Married You* (Leicester, England : InterVarsity Press, 2003), 23 - 28 ; Carl J. Laney, *The Divorce Myth* (Minéapolis, Minnesota : Bethany, 1981), 20.
3. Dennis et Barbara Rainer, *Starting Your Marriage Right* (Nashville, Tennessee : Thomas Nelson Publishers, 2000), 15 - 19.
4. Jay E. Adams, *Marriage, Divorce and Remarriage* (Grand Rapids, Michigan : Baker Book House, 1980), 11 – 12 ; Gordon Mac Donald, *Magnificent Marriage* (Wheaton, Illinois : Tyndale House, 1982), 6 - 7, 44 - 46.
5. Evans A. Laryea, *Joining of Lives* (Accra, Ghana: PAL International, 2002), 67 - 69.

6. Dennis et Barbara Rainer, *Starting Your Marriage Right* (Nashville, Tennessee : Thomas Nelson Publishers, 2000), 26 - 28.
7. Bob et Jan Horner, *Resolving Conflict in Your Marriage* (Loveland, Colorado: Group Publishing Inc., 2000), 28 - 31.
8. David Searle, éditeur, *Truth and Love in a Sexually Disordered World* (Édimbourg : Paternoster Publishing, 1997), 64 - 66.

Chapitre 7

Le foyer chrétien

Définition

Le foyer chrétien n'est pas qu'un bâtiment. C'est une atmosphère, un lieu dans lequel on est toujours heureux d'être. Un foyer est un endroit où vit une famille. Le premier foyer était un jardin. Cela nous donne deux images de ce que devrait être un foyer :

- 1. Un endroit agréable – beau, paisible, accueillant,**
- 2. Un endroit dont il faut prendre soin et que l'on doit embellir.**

Toutefois, le plus important dans un foyer n'est pas le bâtiment en lui-même (sa grosseur ou sa beauté), mais la relation entre les personnes qui y vivent.

Un fils insensé est une calamité pour son père, et les querelles d'une femme sont une gouttière sans fin.

Proverbes 19 : 13

Mieux vaut habiter à l'angle d'un toit, que de partager la demeure d'une femme querelleuse.

Proverbes 25 : 24

Une gouttière continue dans un jour de pluie et une femme querelleuse sont choses semblables. Celui qui la retient retient le vent, et sa main saisit de l'huile.

Proverbes 25 : 15,16

Que l'on vive dans un taudis, des égouts ou un abribus, du moment qu'il s'agit d'un endroit où deux personnes qui s'aiment ont convenu de vivre et

d'élever des enfants qu'ils aimeront de la même manière, cela reste un foyer.

Puis il leur dit : gardez-vous avec soin de toute avarice ; car la vie d'un homme ne dépend pas de ses biens, fût-il dans l'abondance.

Luc 12 : 15

Ce que représente le foyer pour l'homme et la femme

1. Un lieu de détente pour l'homme,
2. Un abri et un endroit isolé du monde et de ses tensions pour la femme,
3. Un lieu où l'on se rafraîchit et reprend des forces pour l'homme et la femme,
4. Un lieu de formation pour les enfants.¹

Quatre (4) étapes permettant de construire un foyer chrétien

Avoir un foyer équilibré et heureux a de tout temps été le rêve des jeunes mariés. Toutefois, beaucoup de personnes n'expérimentent jamais la joie et le bonheur suprême qu'ils recherchent quand ils décident de se marier. Avoir un foyer heureux n'est pas automatique. Cela doit se construire. Rien n'arrive par hasard ! Les choses ne nous tombent pas du ciel.²

S'il n'y a pas de boeufs, la crèche est vide ; c'est à la vigueur des boeufs qu'on doit l'abondance des revenus.

Proverbes 14 : 4

1. Christ doit être reconnu comme étant le fondement et le chef du foyer

Je vous montrerai à qui est semblable tout homme qui vient à moi, entend mes paroles, et les met en pratique. Il est semblable à un homme qui, bâtissant une maison, a creusé, creusé profondément, et a posé le fondement sur le roc. Une inondation est venue, et le torrent s'est jeté

contre cette maison, sans pouvoir l'ébranler, parce qu'elle était bien bâtie.

Luc 6 : 47-48

Quand Dieu est le principal centre d'intérêt du couple, celui-ci se rapproche l'un de l'autre parce que le fait qu'ils soient tous les deux proches de Dieu les rapproche (schéma 2). Cela aboutit par conséquent à un foyer heureux.³

Quand Dieu est le principal centre d'intérêt d'un seul des conjoints, le couple ne se rapproche pas (schéma 3). Dans certains cas, le couple ne s'éloigne pas et ne se rapproche pas (schéma 4), mais sa relation manque de fraîcheur, et les conjoints ne sont pas vraiment heureux.

Dans les cas où le mari et la femme poursuivent chacun leurs rêves et où Dieu ne fait pas partie de leurs vies (schéma 5), les conjoints s'éloignent de plus en plus l'un de l'autre, et cela conduit souvent à des foyers brisés.

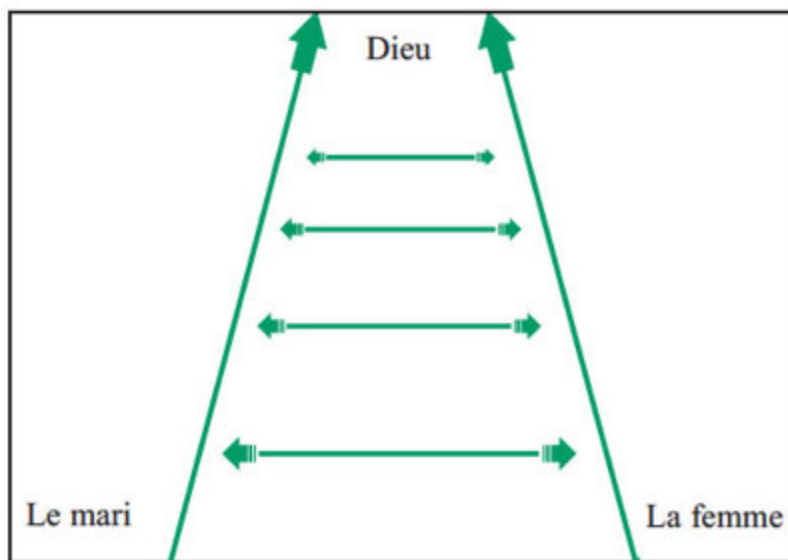


Schéma 2 : Le mari et la femme se rapprochent l'un de l'autre à mesure qu'ils se rapprochent de Dieu.

Schéma 2 : Le mari et la femme se rapprochent l'un de l'autre à mesure qu'ils se rapprochent de Dieu.

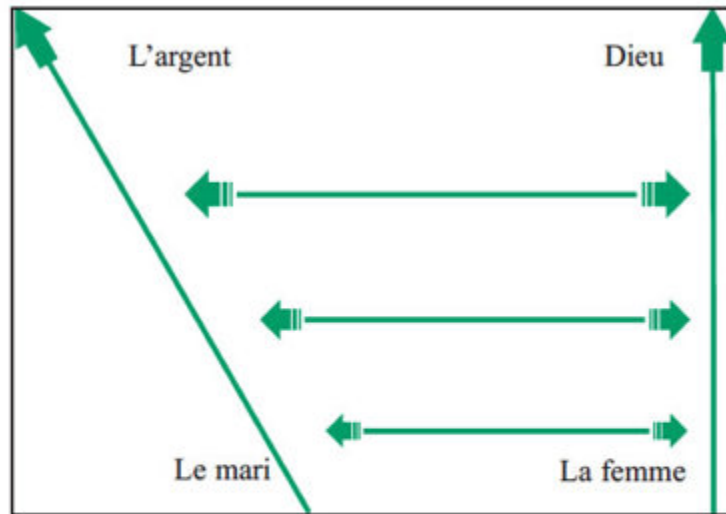


Schéma 3 : Plus le temps passe, plus le mari et la femme s'éloignent l'un de l'autre, car Dieu n'est pas le principal centre d'intérêt des deux conjoints.

Schéma 3 : Plus le temps passe, plus le mari et la femme s'éloignent l'un de l'autre, car

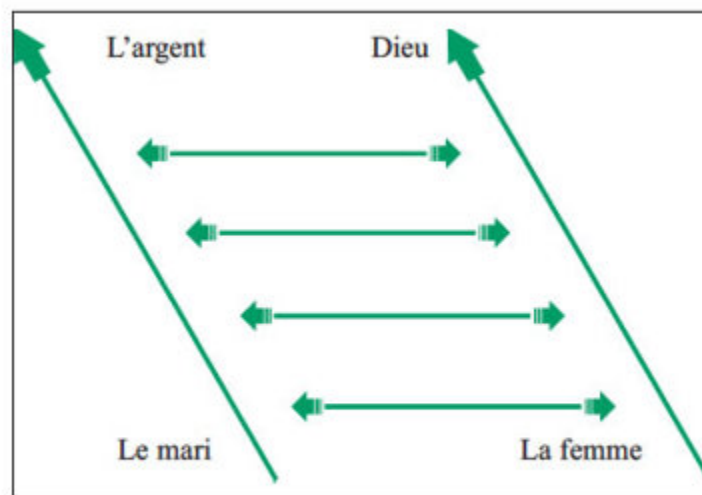


Schéma 4 : Le mari et la femme ne s'éloignent, ni ne se rapprochent l'un de l'autre parce Dieu est le principal centre d'intérêt d'un seul des conjoints.

Schéma 4 : Le mari et la femme ne s'éloignent, ni ne se rapprochent l'un de l'autre parce

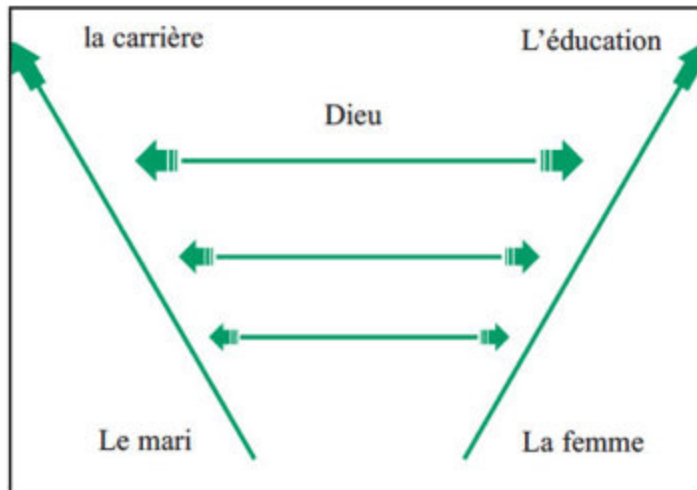


Schéma 5 : les conjoints s'éloignent de plus en plus l'un de l'autre parce qu'ils poursuivent chacun leurs rêves, et Dieu ne fait pas partie de leurs vies.

Schéma 5 : les conjoints s'éloignent de plus en plus l'un de l'autre parce qu'ils poursuivent chacun leurs rêves, et Dieu ne fait pas partie de leurs vies.

2. Appliquez des principes bibliques

- a) La parole de Dieu est son mode d'emploi pour le mariage.
- b) Construisez votre foyer autour de l'église.

Heureux l'homme qui ne marche pas selon le conseil des méchants, qui ne s'arrête pas sur la voie des pécheurs, et qui ne s'assied pas en compagnie des moqueurs, mais qui trouve son plaisir dans la loi de l'Éternel, et qui la médite jour et nuit ! Il est comme un arbre planté près d'un courant d'eau, qui donne son fruit en sa saison, et dont le feuillage ne se flétrit point : tout ce qu'il fait lui réussit.

Il n'en est pas ainsi des méchants : Ils sont comme la paille que le vent dissipe. C'est pourquoi les méchants ne résistent pas au jour du jugement, ni les pécheurs dans l'assemblée des justes; car l'Éternel connaît la voie des justes, et la voie des pécheurs mène à la ruine.

Psaume 1 : 1-6

C'est par la sagesse qu'une maison s'élève, et par l'intelligence qu'elle s'affermir;

Proverbes 24 : 3

3. Ayez un temps d'adoration en famille⁴

- a) Assurez-vous d'avoir régulièrement des temps d'étude et de méditation de la parole soit ensemble quand c'est possible, soit séparément. Mais essayez par tous les moyens d'étudier et de méditer la parole ensemble, (surtout en compagnie des enfants).
- b) Assistez aux cultes et participez aux activités de l'église. À l'église, mari et femme doivent s'asseoir côte à côte.
- c) Enseignez aux enfants l'importance du dimanche.

4. Pensez comme un(e) époux(se) chrétien(ne)

Ne faites rien par rivalité, rien par gloriole, mais avec humilité, considérez les autres comme supérieurs à vous.

Philippiens 2 : 3 (TOB)

- a) L'homme et la femme doivent harmoniser leurs projets avant le mariage et les adapter au foyer.
- b) Soyez prêt à renoncer à certains intérêts, projets et préférences pour le bien du foyer.
- c) Ne cherchez pas toujours à avoir le dernier mot. Soyez prêt(e) à faire des compromis.⁵

Notes

1. Rex Forehand et Nicholas Long, Parenting the Strong-willed Child (Chicago, Illinois : Contemporary Books, 1996), 156-158.

2. Dean Merrill, *The Husband Book* (Grand Rapids, Michigan : Zondervan Publishing House, 1977), 117 - 28 et Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* (Nashville, Tennessee : Lifeway Press, 2003), 28 - 29.

3. Dennis et Barbara Rainey, *Starting Your Marriage Right* (Nashville, Tennessee : Thomas Nelson Publishers, 2000), 43 - 46.

4. Dave et Joyce Ames, *Second Honeymoon* (Eastbourne : Kingsway Publishing, 1991), 168 - 9, 165 - 6.

5. M. G. McLuhan, *Marriage and Divorce : God's Call, God's Compassion* (Wheaton, Illinois : Tyndale House Publishers, 1991), 39 - 41.

Chapitre 8

L'amour dans le mariage

La charité est patiente, elle est pleine de bonté ; la charité n'est point envieuse ; la charité ne se vante point, elle ne s'enfle point d'orgueil, elle ne fait rien de malhonnête, elle ne cherche point son intérêt, elle ne s'irrite point, elle ne soupçonne point le mal, elle ne se réjouit point de l'injustice, mais elle se réjouit de la vérité ; elle excuse tout, elle croit tout, elle espère tout, elle supporte tout. La charité ne périt jamais...

1 Corinthiens 13 : 4-8

L'amour a besoin d'un objet vers lequel diriger son attention, son affection et ses ressources. L'amour donne et est par conséquent récompensé. L'homme reçoit pour récompense une aide et la femme, un mari qui l'aime et la protège.

Trois types d'amour doivent être présents dans le mariage.¹ Ils sont tous les trois importants pour avoir un mariage heureux. Il s'agit de:

1. L'amour agape²

Mais Dieu prouve son amour envers nous, en ce que, lorsque nous étions encore des pécheurs, Christ est mort pour nous.

Romains 5 : 8

Voyez quel amour le Père nous a témoigné, pour que nous soyons appelés enfants de Dieu ! et nous le sommes. Si le monde ne nous connaît pas, c'est qu'il ne l'a pas connu.

1 Jean 3 : 1

Maris, aimez vos femmes, comme Christ a aimé l'Église, et s'est livré lui-même pour elle,...

Éphésiens 5 : 25

a) L'amour « agape » est habituellement décrit comme un amour semblable à celui de Dieu, qui dit : « Je t'aime malgré ce problème. » C'est la volonté d'accepter l'autre personne telle qu'elle est, sans attendre qu'elle devienne « le/la conjoint (e) idéal (e) » en taille, en forme, en corpulence ou en intelligence. Cela signifie que même si votre conjoint (e) ne maigrit ou ne grossit jamais, ou ne s'améliore jamais dans un autre domaine, vous êtes toujours prêt à marcher dans l'amour.³

b) L'amour « agape » est inconditionnel. Il n'aime pas à condition que l'autre se comporte bien. Autrement dit, le mari ne dit pas des choses telles que : « Je l'aimerai si elle se soumet à moi. » La femme non plus ne doit pas dire des choses telles que : « Je l'aimerai et je me soumettrai à lui seulement s'il m'aime plus, conformément à ce que dit la Bible. »⁴

c) L'amour « agape » décide d'aimer uniquement son/sa conjoint (e) et personne d'autre.

d) L'amour « agape » se sacrifie, et fait par conséquent un pas supplémentaire pour accorder du temps et de l'attention et offrir des présents, etc.

e) Ce type d'amour doit être le fruit d'une décision consciente. On marche dans l'amour parce que la Parole de Dieu nous demande d'aimer notre conjoint (e).

Maris, aimez vos femmes, comme Christ a aimé l'Église, et s'est livré lui-même pour elle,...

Éphésiens 5 : 25

Maris, aimez vos femmes, et ne vous aigrissez pas contre elles.

Colossiens 3 : 19

Dis que les femmes âgées doivent aussi avoir l'extérieur qui convient à la sainteté,...dans le but d'apprendre aux jeunes femmes à aimer leurs maris et leurs enfants, à être retenues...

Tite 2 : 3-4

f) L'amour « agape » couvre une multitude de fautes et ne mentionne pas les erreurs et les fautes passées de l'autre.

La haine excite des querelles, mais l'amour couvre toutes les fautes.

Proverbes 10 : 12

Celui qui couvre une faute cherche l'amour, et celui qui la rappelle dans ses discours divise les amis.

Proverbes 17 : 9

g) L'amour « agape » fait confiance (« croit tout ») et ne se montre pas suspicieux par rapport au moindre mouvement ou à la moindre relation de son conjoint. Votre amour doit vous amener à faire confiance, de manière à ne pas soupçonner votre conjoint (e), ne pas vous poser de questions sur ses motivations et ne pas avoir de préjugé sur ses actes, notamment à l'égard du sexe opposé.⁵

2. L'amour phileo

Persévérez dans l'amour fraternel.

Hébreux 13 : 1

a) L'amour « phileo » correspond à l'amour fraternel. C'est le type d'amour qui unit des frères.⁶

b) L'amour fraternel doit également se poursuivre dans le cadre du mariage.

c) Cet aspect de l'amour, qui amène amitié et respect, doit exister dans le cadre du mariage.

d) Les conjoints doivent pouvoir causer ensemble, jouer ensemble, se taquiner, etc. e) Parlez de vos intérêts (politiques par exemple).

f) Soutenez-vous l'un l'autre. g) Défendez-vous l'un l'autre.

3. L'amour eros

Biche des amours, gazelle pleine de grâce : sois en tout temps enivré de ses charmes, sans cesse épris de son amour.

Proverbes 5 : 19

a) L'amour « eros » est l'amour sexuel.⁷

b) Il doit y avoir de la romance dans le mariage. Cela n'est pas réservé aux fiancés ou jeunes mariés. Vous devez continuer à déjeuner, dîner, marcher et rendre visite aux gens, etc., ensemble.

NB : Ces trois types d'amour doivent toujours être présents et aller ensemble. Avoir l'un sans les deux autres ou deux sans l'un serait incomplet et impossible. Ces trois types d'amour se renforcent les uns les autres.

* Un mariage sans amour AGAPE est chaotique et égoïste et généralement rempli de querelles.

* Un mariage sans amour PHILEO produit un mari méchant et une femme méchante.

* Un mariage avec l'amour EROS seulement donne souvent lieu à un bonheur de courte durée.

* Un mariage sans amour EROS provoque souvent des tensions dans la relation et entraîne l'adultère.

Notes

1. Evans A. Laryea, *Joining of Lives* (Accra, Ghana : PAL International, 2002), 112 - 20 ; Timothy L. Hall, *The Labor of Love* (Grand Rapids, Michigan : Kregel, 1996), 19 - 33 ; C. S. Lewis, *The Four Loves* (New York

: Harcourt, Brace et Co., 1960), 56 - 57 ; Dave et Joyce Ames, *Second Honeymoon* (Eastbourne : Kingsway Publishing, 1991), 26 - 36.

2. Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* (Nashville, Tennessee : Lifeway Press, 2003), 48 - 51.

3. Kenneth E. Hagin, *Love : The Way to Victory* [L'amour, le chemin qui mène à la victoire] (Tulsa, Oklahoma Faith Library Publications, 2001), 2 - 9, 38 - 42.

4. James Richards, *We Still Kiss* (New Kensington, Pennsylvanie : Whitaker House, 2002), 53 - 66.

5. Ibid., 113.

6. Ibid., 60 - 61 et Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* (Nashville, Tennessee : Lifeway Press, 2003), 38 - 41.

7. Dave et Joyce Ames, *Stress Free Marriage* (Eastbourne, E. Sussex : Crossway Books, 1991), 77 - 79.

Chapitre 9

La communication dans le mariage

Se dire la vérité avec amour nous permet de grandir dans notre relation avec Dieu. Se dire la vérité avec amour nous en tant que couple marié permet de se rapprocher l'un de l'autre.

...mais que, professant la vérité dans la charité, nous croissions à tous égards en celui qui est le chef, Christ.

Éphésiens 4 : 15

Mari et femme doivent être les meilleurs des amis et partager toutes leurs réussites, leurs déceptions, leurs joies et leurs peines.

Discutez

Le mari et la femme doivent toujours faire l'effort de se parler (les enfants apprennent à le faire eux aussi). Q'un couple reste silencieux quand il est seul, se mette à parler dès qu'un visiteur arrive et reste de nouveau silencieux une fois que ce dernier est parti, est une indication claire que ce couple n'est pas heureux.

1. La communication amène la croissance

...mais que, professant la vérité dans la charité, nous croissions à tous égards en celui qui est le chef, Christ.

Éphésiens 4 : 15

2. Parler amène le soulagement et la guérison

À mon tour, je veux répondre aussi, je veux dire aussi ce que je pense. Car je suis plein de paroles, l'esprit me presse au dedans de moi ; mon

intérieur est comme un vin qui n'a pas d'issue, comme des outres neuves qui vont éclater. Je parlerai pour respirer à l'aise, j'ouvrirai mes lèvres et je répondrai.

Job 32 : 17-20

3. Choisissez de dire des choses qui amènent la vie

La mort et la vie sont au pouvoir de la langue ; quiconque l'aime en mangera les fruits.

Proverbes 18 : 21

a) Dites des choses positives à votre conjoint (e), telles que : « je t'aime, tu es merveilleux (se), tu es beau/belle, le repas était bon, tu es charmant(e), etc. »,

b) Confessez des choses positives au sujet de votre mariage, c) Exprimez votre amour verbalement,²

d) Parlez de ce que vous aimez ou n'aimez pas, e) Parlez dans le but d'édifier.

Dites la vérité

1. Dites la vérité et soyez transparents l'un avec l'autre.

L'homme et sa femme étaient tous deux nus, et ils n'en avaient point honte.

Genèse 2 : 25

2. Si nous avons le droit de penser à ces choses, c'est que nous pouvons aussi en parler.

Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées.

Philippiens 4 : 8

3. Ne faites pas semblant. La vérité finira par se savoir, mais il sera peut être trop tard.

Qu'il ne sorte de votre bouche aucune parole mauvaise, mais, s'il y a lieu, quelque bonne parole, qui serve à l'édification et communique une grâce à ceux qui l'entendent.

Éphésiens 4 : 29

Que votre parole soit toujours accompagnée de grâce, assaisonnée de sel, afin que vous sachiez comment il faut répondre à chacun.

Colossiens 4 : 6

Dites la vérité avec amour

1. Vous devez absolument dire la vérité, mais avec amour³

Cela signifie que :

a) Vous devez faire attention à la manière dont vous communiquez ce que vous avez à dire,⁴

b) Vous devez faire attention au moment où vous communiquez ce que vous avez à dire.

Comme des pommes d'or sur des ciselures d'argent, ainsi est une parole dite à propos.

Proverbes 25 : 11

On éprouve de la joie à donner une réponse de sa bouche ; et combien est agréable une parole dite à propos !

Proverbes 15 : 23

Le Seigneur, l'Éternel, m'a donné une langue exercée, pour que je sache soutenir par la parole celui qui est abattu ; il éveille, chaque matin, il éveille mon oreille, pour que j'écoute comme écoutent des disciples.

Ésaïe 50 : 4

2. Ne vous laissez pas submerger par la détresse émotionnelle⁵

Qu'il ne sorte de votre bouche aucune parole mauvaise, mais, s'il y a lieu, quelque bonne parole, qui serve à l'édification et communique une grâce à ceux qui l'entendent.

Éphésiens 4 : 29

Que votre parole soit toujours accompagnée de grâce, assaisonnée de sel, afin que vous sachiez comment il faut répondre à chacun.

Colossiens 4 : 6

À mon tour, je veux répondre aussi, je veux dire aussi ce que je pense. Car je suis plein de paroles, l'esprit me presse au dedans de moi ; mon intérieur est comme un vin qui n'a pas d'issue, comme des outres neuves qui vont éclater. Je parlerai pour respirer à l'aise, j'ouvrirai mes lèvres et je répondrai.

Job 32 : 17-20

Ce qu'il faut éviter

- a) Crier
- b) Insulter
- c) Discuter pour avoir le dernier mot⁶
- d) Toujours éclater en sanglots
- e) Parler tout le temps sans écouter l'autre

f) Toujours se taire et refuser de communiquer

g) Éviter les mots tels que « jamais » et « toujours », qui prononcent un verdict permanent et négatif par rapport à la personne concernée. En voici quelques exemples :

i) Tu es toujours en retard !

ii) Tu n'es jamais là quand j'ai besoin de toi !

iii) Tu ne fais jamais rien comme il faut !

Quelques exemples de choses à ne pas dire⁷

a) Je vais te gifler !

b) Je vais demander le divorce !

c) « Espèce de porc ! », « Idiot ! »

d) Tu es un cas désespéré !

e) Tu ne sers à rien !

f) Je regrette de t'avoir épousé !

g) Va au diable !

h) C'est ça être un homme ?

i) Je te hais !

j) Pourquoi est-ce que tu ne peux pas être comme monsieur ou madame Untel ?

k) Tu es laide, sorcière !

l) Ce mariage ne durera pas !

m) Je ne pense pas que nous soyons faits l'un pour l'autre !

n) Prostituée !

o) Salope !

p) Si tu te comportes mal, je vais te quitter !

q) Je ne t'aime plus !

Autres manières de communiquer

a) S'offrir des cadeaux,

b) Se toucher et s'embrasser,

c) S'écrire des petits mots/lettres, d) Par des signes et des gestes,⁸

e) En chantant (en faisant passer un message indirectement – ce message peut être bon ou mauvais, choisissez-en toujours un bon.)

Notes

1. Eddie L. Long, *I Don't Want Delilah, I Need You* (Tulsa, Oklahoma : Albury Publishing, 1998), 176. Dans son livre, Eddie Long déclare que toute relation qui commence à se détériorer est généralement une relation dans laquelle il y a peu de communication ou pas de communication du tout.

2. Eileen Kennedy, Moore et Jeanne C. Watson, *Expression Emotion : Myths, Realities and Therapeutic Strategies* (New York : The Guildford Press, 1999), 258 - 72.

3. David Augsburger, *Caring Enough To Confront* (Glendale, Californie : G/L Publications, 1978), 3 - 35.

4. Stephen A. Grunlan, *Marriage and the Family* (Grand Rapids, Michigan : Zondervan, 1999), 178 - 180.

5. Voir également H. Norman Wright, Communication : Key to Your Marriage [La Communication, clé d' un mariage réussi], Fritz Ridenour éditeur (Glendale, Californie : G/L Publications, 1971), 188 - 9.
6. Gary et Barbara Rosberg, Improving Communication in Your Marriage (Loveland, Colorado : Group Publishing Inc., 2000), 111 - 2, 123.
7. Lana Packer, Women Making a Difference in Marriage (Nashville, Tennessee : Lifeway Press, 2003), 106 - 109 ; Joshua Adjabeng, Enjoying a Fruitful Marriage (Accra, Ghana : PAL International, 1995), 46 - 48 ; Hans et Donna Finzel, The Ten Top Ways to Love Your Wife (Colorado Springs, Colorado : Cook Communication Ministries, 2001), 53.
8. Gary Chapman, Towards a Growing Marriage (Chicago : Moody Press, 1996), 103 - 120.

Chapitre 10

Fidélité et infidélité dans le mariage

La fidélité peut être définie comme la loyauté ou le fait d'être digne de confiance.

a) Tout chrétien doit être fidèle

Du reste, ce qu'on demande des dispensateurs, c'est que chacun soit trouvé fidèle.

1 Corinthiens 4 : 2

b) La fidélité peut également être définie comme étant la pierre angulaire du caractère d'une personne.

c) C'est un modèle que l'on retrouve dans notre relation avec Dieu, dans nos activités à l'église, dans nos amitiés ou dans nos activités séculières.

d) Quand une personne est infidèle dans un domaine de la vie, cela pourrait signifier qu'elle l'est également dans tous les autres.

Les circonstances mettent la fidélité à l'épreuve

a) La maladie,

b) Le fait de ne pas avoir d'enfant,

c) La naissance d'un enfant,

d) Une prospérité soudaine,

e) Le chômage,

f) Une séparation de longue durée,

g) La vieillesse (ménopause, etc.),

h) La pauvreté,

i) L'impuissance.

Si vous êtes dans l'une de ces situations, vous devez faire très attention à la tentation d'être infidèle.

Quelques professions à haut risque

a) Hôtesse de l'air / Steward

b) Marin

c) Soldat

d) Routier

Les situations susceptibles d'augmenter les risques d'infidélité

L'infidélité est un péché. Elle mène souvent à l'adultère, même si elle commence par des choses apparemment inoffensives, comme le fait de passer plus de temps en compagnie d'une personne autre que son/sa conjoint (e). Les situations ci-après peuvent toutefois déclencher ce phénomène, même si la source du problème, c'est le cœur.¹

a) Ne plus être attirant (e),

b) Ne pas se soucier de son poids ou de son apparence ou perdre son intérêt pour les rapports sexuels,

c) Ne plus se préoccuper de la manière dont on s'habille, se coiffe, ou de son apparence en général,

d) Ne pas avoir des rapports sexuels régulièrement, e) Le manque de communication,

f) Le manque de communion,

- g) Ne pas développer votre intérêt pour les rapports sexuels, h) Ne pas entretenir votre intérêt l'un pour l'autre,
- i) Être marié toutes les deux semaines : le couple n'est ensemble que toutes les deux semaines,
- j) Ne pas partager la même chambre, k) Exercer un métier de randonneur,
- l) Repousser fréquemment les avances sexuelles de son conjoint,
- m) Situations professionnelles malsaines, telles que le fait pour un homme et une femme de travailler ensemble de longues heures dans la même pièce.
- i) Aller en randonnée ensemble et loger dans le même hôtel,
- ii) Aller suivre des cours de longue durée à l'étranger ou effectuer des voyages d'affaires de courte durée,
- iii) Avoir des réunions dans des chambres d'hôtel.

Fidélité et infidélité dans le mariage

Comment cultiver la fidélité dans le mariage

- a) Craindre Dieu et obéir à sa Parole,
- b) Avoir une vie de prière (les deux conjoints), c) Participer à toutes les activités de l'église,
- d) Éviter d'entretenir des relations étroites avec des personnes du sexe opposé,
- e) Avoir des amis communs. N'ayez pas d'amis qui ne soient pas amis avec votre conjoint (e),
- f) Concernant le fait de ne pas avoir d'enfant, souvenez-vous que votre conjoint (e)

sera ce que Dieu veut qu'il/elle soit,

La colère de Jacob s'enflamma contre Rachel, et il dit : suis-je à la place de Dieu, qui t'empêche d'être féconde ?

g) Portez toujours votre alliance,

h) Dites des choses positives sur votre conjoint (e), i) Asseyez-vous près de votre conjoint(e) à l'église, Genèse 30: 2

j) Ayez une vie sexuelle active et mettez de la variété et du piment dans votre mariage,²

k) En outre, trouvez des solutions aux causes d'infidélité mentionnées précédemment³

Notes

1. Deb Kopp et Heather Kalmbach, *Because I Said Forever* (Sisters, Oregon : Multnomah Publishers, 2001), 162 - 4 ; Joshua Adjabeng, *Love and Sex in Marriage* (Accra, Ghana : PAL International, 2001), 52 - 57 ; David Field, *Marriage Personalities* (Eugene, Oregon : Harvest House Publishers, 1986), 149 - 157.

2. Timothy L. Hall, *The Labor of Love* (Grand Rapids, Michigan : Kregel, 1996), 113 - 7.

3. Dave et Joyce Ames, *Stress Free Marriage* (Eastbourne, E. Sussex : Crossway Books, 1991), 178 - 9 ; Al Janssen, *The Marriage Masterpiece* (Wheaton, Illinois : Tyndale House Publishers, 2001), 87 - 90 ; Delores Friesen, *Let Love Be Your Greatest* (Kehl, Germany : éditions Trobis, 1981), 70 - 76.

QUATRIÈME PARTIE :

LES DEVOIRS

Chapitre 11

Les devoirs du mari

Le mot anglais « husband », qui signifie « mari », vient de l'expression anglo saxonne « house band », qui implique que l'on prenne une bande de métal (ou une corde) et que l'on s'en serve pour ficeler la maison. Par conséquent, le mari ficelle le foyer du point de vue de l'organisation et du contrôle.¹

1. Être le chef de famille

Être chef signifie :

- a) Avoir l'autorité en ce qui concerne l'éducation des enfants,
- b) Être le leader en fournissant des orientations et des conseils,
- c) Être responsable en ce sens que l'on prend des décisions. Ne fuyez pas vos responsabilités de manière à pouvoir blâmer quelqu'un d'autre si les choses se passent mal.

L'homme doit diriger son foyer au plan spirituel, financier et social.² Lorsque Adam et Ève péchèrent contre Dieu et qu'il vint dans le jardin, il appela d'abord ADAM et lui demanda : « où es-tu ? » L'homme est tenu pour responsable de tout ce qui va mal dans le foyer, par exemple un divorce, des enfants rebelles, une femme malheureuse, etc.³

Structure hiérarchique du foyer⁴

Structure hiérarchique du foyer⁴

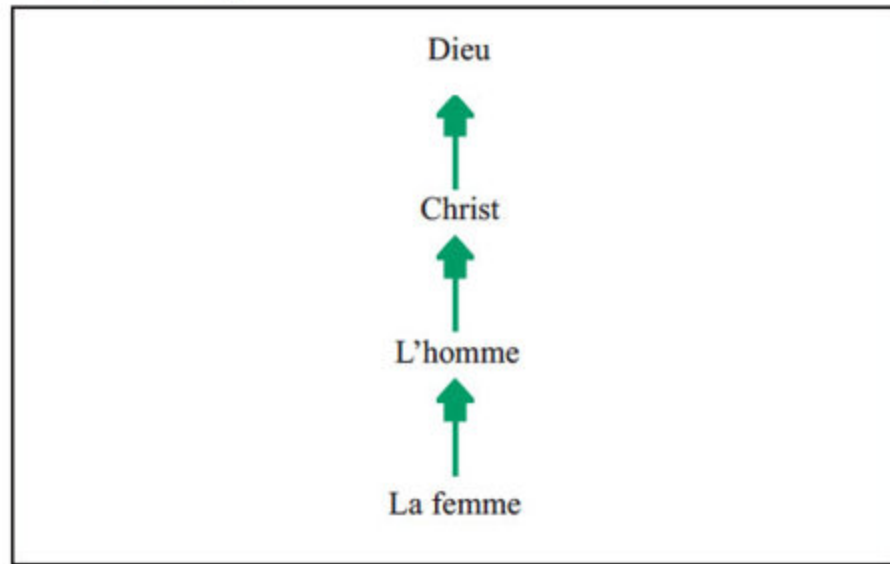


Schéma 6

Je veux cependant que vous sachiez que Christ est le chef de tout homme, que l'homme est le chef de la femme, et que Dieu est le chef de Christ.

1 Corinthiens 11 : 3

...car le mari est le chef de la femme, comme Christ est le chef de l'Église, qui est son corps, et dont il est le Sauveur.

Éphésiens 5 : 23

2. Aimer

Maris, aimez vos femmes, c'est-à-dire comme Christ aussi a aimé l'église, et s'est donné lui-même pour elle ; afin qu'il puisse la sanctifier et la nettoyer en la lavant d'eau par la parole ; afin qu'il puisse la présenter à lui-même, une église glorieuse, sans tache, ni ride, ni rien de semblable, mais qu'elle soit sainte et sans défaut.

Ainsi les maris doivent aimer leurs femmes comme leurs propres corps. Celui qui aime sa femme, s'aime lui-même. Car nul homme n'a jamais

haï sa propre chair, mais il [la] nourrit et la chérit, comme aussi le Seigneur [le fait pour] l'église ;...

Éphésiens 5 : 25-29 (Bible King James française)

- a) Verset 25 : Lui donner son meilleur, dans une attitude de sacrifice
- b) Verset 27 : La présenter à lui-même
- c) Verset 29 : La nourrir et la chérir (avec la Parole de Dieu et des choses matérielles).⁵

Note :

- a) L'homme se présente la femme à lui-même. C'est pour son propre bien qu'il nourrit, chérit et embellit son épouse.
- b) Faites en sorte qu'elle se sente aimée, désirée et acceptée.⁶

3. Faire en sorte que la femme se sente heureuse chez elle

Jouis de la vie avec la femme que tu aimes, pendant tous les jours de ta vie de vanité, que Dieu t'a donnés sous le soleil, pendant tous les jours de ta vanité ; car c'est ta part dans la vie, au milieu de ton travail que tu fais sous le soleil.

Écclésiaste 9 : 9

Que ta source soit bénie, et fais ta joie de la femme de ta jeunesse...

Proverbes 5 : 18

- a) Faites en sorte qu'elle se sente acceptée et spéciale.
- b) Restez chez vous autant que possible et offrez-lui de la compagnie. c) Ne vous aigrissez pas contre elle.

Maris, aimez vos femmes, et ne vous aigrissez pas contre elles.

d) Écoutez-la beaucoup et encouragez-la à parler.⁷

4. Respectez sa femme et l'honorer

Maris, montrez à votre tour de la sagesse dans vos rapports avec vos femmes, comme avec un sexe plus faible ; honorez-les, comme devant aussi hériter avec vous de la grâce de la vie. Qu'il en soit ainsi, afin que rien ne vienne faire obstacle à vos prières.

1 Pierre 3 : 7

a) Faites en sorte qu'elle se sente importante en votre compagnie, surtout en public (dites des choses positives à son sujet)

b) Soyez tolérant parce qu'elle est un sexe plus faible

5. Protéger sa femme et prendre soin d'elle

Maris, montrez à votre tour de la sagesse dans vos rapports avec vos femmes, comme avec un sexe plus faible ; honorez-les, comme devant aussi hériter avec vous de la grâce de la vie. Qu'il en soit ainsi, afin que rien ne vienne faire obstacle à vos prières.

1 Pierre 3 : 7

a) Protégez-la du stress des travaux domestiques,

b) Protégez-la des attaques de parents et d'amis,

c) Elle est plus sensible aux attaques (surtout psychologiques et émotionnelles. Protégez-la de celles-ci,⁸

d) Aidez-la à organiser sa vie (emploi du temps).

6. Travailler dur pour subvenir aux besoins de la famille

Si quelqu'un n'a pas soin des siens, et principalement de ceux de sa famille, il a renié la foi, et il est pire qu'un infidèle.

1 Timothée 5 : 8

Le mari doit subvenir aux besoins ci-après :

- a) Besoins spirituels : Parole de Dieu, prière, église,
- b) Besoins physiques : alimentation, vêtements, éducation, assurance, logement.

7. Subvenir aux besoins sexuels de son épouse

Comprenez que votre femme a aussi des besoins sexuels.

Notes

1. Lana Packer, Women Making a Difference in Marriage (Nashville, Tennessee : Lifeway, publié en 2003), 66.
2. Clarence Shuler, Your Wife Can Be Your Best Friend (U.S.A. : Moody Press, 2000), 40.
3. Margaret Hardisty, Forever My Love (Irvine, Californie : Harvest House Publishers, 1975), 144-55.
4. Larry Christenson, The Christian Family (Minéapolis, Minnesota : Bethany House, 1970), 17-18.
5. Larry Christenson, The Christian Family (Minéapolis, Minnesota : Bethany House, 1970), 126 - 8 ; Evans A. Laryea, Joining of Lives (Accra, Ghana : PAL International, 2002), 108 - 126 ; Hans et Donna Finzel, The Ten Top Ways To Love Your Wife (Colorado Springs, Colorado : Cook Communications Ministries, 2001), 19 - 20.
6. James Dobson, What Wives Wish Their Husbands Knew about Women (Wheaton, Illinois : Tyndale House Publishers, 1992), 64 - 72.

7. T. D. Jakes, Six Pillars from Ephesians : Celebrating Marriage [Célébrer le mariage]. The Spiritual Marriage of the Believer (Tulsa, Oklahoma : Albury Publishing, 2000),41-45.

8. Larry Christenson, The Christian Family (Minneapolis, Minnesota : Bethany House, 1970)129-134.

Chapitre 12

Les devoirs de la femme

Ève a été créée pour être l'AIDE d'Adam. Par conséquent, quoi que la femme fasse, cela doit

être fait dans le but d'aider son mari, de donner une bonne image de lui, de le motiver, de l'encourager et de le mettre en valeur.¹

1. Aimer son mari

Certaines femmes n'aiment pas l'homme qu'elles ont épousé. Cela pourrait être dû à plusieurs facteurs, à savoir :

- a) Qu'elles l'ont épousé pour obtenir des avantages matériels, b) Qu'elles prenaient de l'âge et l'ont épousé par désespoir
- c) Qu'elles sont peut-être tombées enceintes.

Si vous vous êtes mariée pour l'une des mauvaises raisons susmentionnées, vous pouvez demander pardon à Dieu et lui demander la grâce de faire ce que la Parole vous demande de faire en tant qu'épouse chrétienne.

Il est très important qu'une femme aime son mari. Autrement, il lui sera très difficile de remplir ses devoirs conjugaux, comme se soumettre, avoir des rapports sexuels, etc.²

...dans le but d'apprendre aux jeunes femmes à aimer leurs maris et leurs enfants,...

Tite 2 : 4

2. Se soumettre à son mari

Femmes, soyez soumises à vos maris, comme au Seigneur ; car le mari est le chef de la femme, comme Christ est le chef de l'Église, qui est son corps, et dont il est le Sauveur. Or, de même que l'Église est soumise à Christ, les femmes aussi doivent l'être à leurs maris en toutes choses.

Éphésiens 5 : 22-24

Vous, de même, femmes, soyez soumises à vos maris, afin que, même si quelques-uns refusent de croire à la Parole, ils soient gagnés, sans parole, par la conduite de leurs femmes, en considérant votre conduite pure, respectueuse. Que votre parure ne soit pas extérieure : cheveux tressés, bijoux d'or, toilettes élégantes ; ...

1 Pierre 3 : 1-3 (TOB)

La Bible enseigne clairement que les femmes doivent se soumettre à leurs maris.³ Les femmes chrétiennes feraient bien d'obéir aux Écritures.

3. Prendre soin de son foyer

...dans le but d'apprendre aux jeunes femmes à aimer leurs maris et leurs enfants, à être retenues, chastes, occupées aux soins domestiques, bonnes, soumises à leurs maris, afin que la parole de Dieu ne soit pas blasphémée.

Tite 2 : 4-5

4. Subvenir aux besoins sexuels de son mari

Dieu a confié à toute épouse la responsabilité de satisfaire les besoins sexuels de son mari. La plupart du temps, le besoin d'avoir des rapports sexuels est plus grand chez l'homme que chez la femme, et beaucoup de femmes trouvent les avances sexuelles persistantes de leur mari dérangeantes. Toute épouse doit connaître et comprendre que si elle ne répond pas aux besoins sexuels de son mari, cela pourrait le pousser à chercher satisfaction ailleurs, ce qui entraînera beaucoup de peines de cœur et de douleurs. C'est donc dans son propre intérêt qu'elle doit le satisfaire sexuellement à la maison.

5. Préparer de bons repas pour son mari

La nourriture est également quelque chose de très important pour l'homme. Il est du devoir de la femme de préparer des repas appétissants et délicieux pour son mari et le reste de la famille.

Ses plats doivent être très variés et elle doit faire preuve de beaucoup d'innovation. Cuisiner est un art qui doit par conséquent s'apprendre et être maîtrisé !

6. Être de compagnie agréable, soutenir son mari, lui offrir son amitié

a) Causer avec lui quand il est silencieux, b) L'encourager quand il est découragé.

Ces simples actes permettent de renforcer l'amitié et votre rôle de compagne dans le mariage.⁴

7. Être une femme vertueuse

Qui peut trouver une femme vertueuse ? Elle a bien plus de valeur que les perles. Le coeur de son mari a confiance en elle, et les produits ne lui feront pas défaut. Elle lui fait du bien, et non du mal, tous les jours de sa vie. Elle se procure de la laine et du lin, et travaille d'une main joyeuse. Elle est comme un navire marchand, elle amène son pain de loin.

Elle se lève lorsqu'il est encore nuit, et elle donne la nourriture à sa maison et la tâche à ses servantes. Elle pense à un champ, et elle l'acquiert ; du fruit de son travail elle plante une vigne. Elle ceint de force ses reins, et elle affermit ses bras. Elle sent que ce qu'elle gagne est bon ; sa lampe ne s'éteint point pendant la nuit.

Elle met la main à la quenouille, et ses doigts tiennent le fuseau. Elle tend la main au malheureux, elle tend la main à l'indigent. Elle ne craint pas la neige pour sa maison, car toute sa maison est vêtue de cramoisi. Elle se fait des couvertures, elle a des vêtements de fin lin et

de pourpre. Son mari est considéré aux portes, lorsqu'il siège avec les anciens du pays.

Elle fait des chemises, et les vend, et elle livre des ceintures au marchand. Elle est revêtue de force et de gloire, et elle se rit de l'avenir.

Elle ouvre la bouche avec sagesse, et des instructions aimables sont sur sa langue. Elle veille sur ce qui se passe dans sa maison, et elle ne mange pas le pain de paresse. Ses fils se lèvent, et la disent heureuse ; son mari se lève, et lui donne des louanges :

Plusieurs filles ont une conduite vertueuse ; mais toi, tu les surpasses toutes. La grâce est trompeuse, et la beauté est vaine ; la femme qui craint l'Éternel est celle qui sera louée. Récompensez-la du fruit de son travail, et qu'aux portes ses oeuvres la louent.

Proverbes 31 : 10-31

Étudiez maintenant Proverbes 31 : 11-30

- a) Verset 11 Son mari a confiance en elle et aucun produit ne lui fait défaut (nourriture, rapports sexuels),
- b) Verset 12 Elle aide et encourage son mari,
- c) Verset 13/14 Elle travaille dur,
- d) Verset 15 Elle se lève tôt pour prier et travailler,
- e) Verset 16 Elle est une bonne planificatrice. Elle réfléchit avant d'acheter,
- f) Verset 17 Elle n'est pas paresseuse. Elle ne laisse pas tout le travail à sa servante,
- g) Verset 18 Elle aide son mari financièrement quand c'est possible
- h) Verset 19 Elle apprend un métier ou à faire des affaires (pâtisserie, servir, etc.),

- i) Verset 20 Elle est gentille. Ne chasse pas les visiteurs, est hospitalière,
- j) Verset 22 Elle s'habille bien pour plaire à son mari,
- k) Verset 23 Elle s'assure que son mari est présentable et correctement habillé,
- l) Verset 26 Elle parle avec sagesse, ne harcèle pas,

Mieux vaut habiter à l'angle d'un toit, que de partager la demeure d'une femme querelleuse.

Proverbes 21 : 9

Elle ne se querelle pas et ne manifeste pas son désaccord avec véhémence.

...les querelles d'une femme sont une gouttière sans fin.

Proverbes 19 : 13

Mieux vaut habiter à l'angle d'un toit, que de partager la demeure d'une femme querelleuse.

Proverbes 25 : 24

Une gouttière continue dans un jour de pluie et une femme querelleuse sont choses semblables.

Proverbes 27 : 15

- m) Verset 27 Elle n'est ni oisive, ni trop occupée
- n) Verset 28 Ses enfants et son époux sont fiers d'elle,
- o) Verset 30 Par-dessus tout, elle est engagée envers le Seigneur.⁵

Notes

1. Linda Dillow, *Creative Counterpart* (Nashville, Tennessee : Thomas Nelson, 1986), 49 - 56, 83. ; Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* (Nashville, Tennessee : Lifeway Publications, 2003), 66 - 67.

2. Robert Lewis et William Hendricks, *Rocking the Roles* (Colorado Springs, Colorado : Navpress, 1991), 97 - 101.

3. Eddie L. Long, *I Don't Want Delilah, I Need You* (Tulsa, Oklahoma : Albury Publishing, 1978), 117 - 8, 122. ; Theda Hlavka, *Saying I Do Was the Easy Part* (Nashville, Tennessee : Broadman & Holman Publishers, 2001), 40 - 44. ; T. D. Jakes, *Six Pillars from Ephesians : Celebrating Marriage [Célébrer le mariage]. The Spiritual Marriage of the Believer* (Tulsa, Oklahoma : Albury Publishing, 2000), 57 - 77 ; Larry Christenson, *The Christian Family* (Minéapolis, Minnesota : Bethany, 1990), 34 - 54. ; Chuck et Barb Snyder, *Incompability : Still Grounds for a Great Marriage* (Sisters, Oregon : Multnomah Publishing, 1999), 269 - 297.

4. Il se peut que certaines épouses qui lisent ce livre soient mariées à un incroyant. Elles doivent quand même remplir leur part du contrat conjugal avec amour. Pour d'autres renseignements utiles, voir le livre de Marion Stroud, *Loving God but Still Loving You* (Bucks : Alpha Productions, 1995), 143 - 6 ; Margaret Hardisty, *Forever My Love* (Irvine, Californie : Harvest House Publishers, 1975), 135 - 143.

5. Gary Ingrid, *Whole Marriages in a Broken World* (Grand Rapids, Michigan : Discovery House Publishers, 1996), 47 - 49 ; Linda Dillow, *Creative Counterpart* (Nashville, Tennessee : Thomas Nelson, 1986), 14 - 29.

Chapitre 13

La femme complète

Les rôles d'une épouse

1. Elle est chrétienne

- a) Elle prie,
- b) Elle lit sa Bible,
- c) Elle partage avec les autres, assiste aux réunions, d) Elle participe aux activités de l'église.¹

2. Elle travaille / étudie

Vous devez faire de votre mieux pour réaliser de bons résultats dans tout ce que vous entreprenez.

3. Elle est mère

- a) En tant que mère, vous devez être aimante et patiente,²
- b) Soyez prête à discuter/converser avec vos enfants, c) Aidez-les à faire leurs devoirs.

4. Elle est une partenaire sexuelle

- a) Vous devez toujours être heureuse de répondre aux besoins de votre partenaire et aux vôtres, et prête à le faire,³
- b) Vous devez parfois prendre l'initiative en matière de rapports sexuels,
- c) Souvenez-vous que ce faisant, vous accomplissez une tâche qui vous a été confiée par Dieu.

5. Elle fait la cuisine

- a) Préparez toujours, régulièrement et avec zèle, des repas bons et variés,
- b) Faites en sorte de vous adapter à l'emploi du temps de votre mari, même si ses heures de repas ne sont pas très « raisonnables » ,
- c) Autant que possible, servez-le vous-même et asseyez-vous près de lui pour lui tenir compagnie, même si vous avez déjà mangé.

6. Elle s'occupe de sa maison

- a) Votre maison doit être très bien rangée et propre, non seulement pour vos visiteurs, mais aussi pour votre mari et vos enfants.

7. Elle est une hôtesse

- a) Vous devez essayer d'être aussi hospitalière que possible. Soyez amie avec les amis de votre mari.
- b) Être toujours de bonne humeur et dans de bonnes dispositions est un atout.

Les six principes de la femme complète

- 1. Mes rôles ont une importance égale,
- 2. Je ne délaisse aucun de ces rôles,
- 3. Je planifie les choses à l'avance,
- 4. J'organise, je délègue, je demande de l'aide et je m'en sers quand c'est nécessaire.
- 5. J'adopte une attitude positive à l'égard des rapports sexuels.
- 6. Je puis tout par Christ qui me fortifie (Philippiens 4 : 13).

Notes

1. Robert Lewis et William Hendricks, *Rocking the Roles* (Colorado Springs, Colorado : NavPress Publishing Group, 1991), 205.
2. Ibid., 101 - 103.
3. Ibid., 128 - 130.

Chapitre 14

Tâches et aides ménagères

Introduction

Une femme doit décider qu'elle sera une excellente maîtresse de maison. Quand elle le fait correctement, cela améliore son image de femme et de mère, ainsi que celle de son mari.¹

...à être retenues, chastes, occupées aux soins domestiques, bonnes, soumises à leurs maris, afin que la parole de Dieu ne soit pas blasphémée.

Tite 2 : 5

En quoi consistent les tâches ménagères ?

1. Préparer et fournir les repas

Il existe un proverbe qui dit : « Le chemin qui mène au cœur d'un homme, c'est son estomac. »

- a) Une épouse doit apprendre à cuisiner et à le faire correctement. (Il est important de se rendre compte que ce ne sont pas toutes les femmes qui ont eu l'avantage de vivre avec une mère qui a pris le temps de leur apprendre à cuisiner.)
- b) Une fois qu'elle a pris le temps d'apprendre à cuisiner, elle doit mettre en pratique ce qu'elle a appris. C'est avec la connaissance et l'expérience qu'on prend de l'assurance.
- c) Faites preuve d'innovation et variez vos repas. Sachez quoi cuisiner quand on vous prend par surprise.

2. Se montrer hospitalière

- a) Soyez prête à recevoir et à vous occuper d'invités à n'importe quel moment, et à vos frais,
- b) Faites en sorte que les gens se sentent les bienvenus chez vous et soient sûrs qu'ils ne vous dérangent pas,
- c) Souvenez-vous que l'hospitalité va de pair avec le fait de donner à manger aux visiteurs.

Comme Jésus était en chemin avec ses disciples, il entra dans un village, et une femme, nommée Marthe, le reçut dans sa maison. Elle avait une soeur, nommée Marie, qui, s'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole. Marthe, occupée à divers soins domestiques, survint et dit: Seigneur, cela ne te fait-il rien que ma soeur me laisse seule pour servir ? Dis-lui donc de m'aider.

Le Seigneur lui répondit : Marthe, Marthe, tu t'inquiètes et tu t'agites pour beaucoup de choses. Une seule chose est nécessaire. Marie a choisi la bonne part, qui ne lui sera point ôtée.

Luc 10 : 38-42

- d) Faites en sorte que vos visiteurs aient le sentiment que vous avez été bénie par leur visite,
- e) Ne vous enthousiasmez pas exagérément pour impressionner vos visiteurs aux dépens de votre foyer et de votre mari !

3. Prendre soin de la maison

- a) Assurez-vous que la lessive soit faite, b) Gardez votre cuisine propre,
- c) Gardez vos toilettes/salles de bain propres,
- d) Votre salle de séjour doit toujours être prête à recevoir des visiteurs, e) Changez votre literie autant que possible,

f) N'attendez pas que les produits de base finissent complètement pour en racheter

(produits de toilette, lait, pain, sucre, margarine/beurre, etc.)

4. Les aides ménagères

Avoir une aide ménagère est une réalité avec laquelle les couples doivent composer. Cela peut en effet être considéré comme un mal nécessaire. À un moment donné du mariage, il peut être nécessaire d'obtenir de l'aide pour permettre à la femme de se libérer pour faire d'autres choses importantes telles qu'aller à l'église, se concentrer sur son travail, etc.

Sept choses que tout couple devrait savoir sur les aides ménagères

1. Le phénomène des aides ménagères est quelque chose que beaucoup de personnes trouvent difficile à gérer. Vous devez vous renseigner sur le sujet.

2. Beaucoup d'aides ménagères n'ont reçu aucune formation et sont parfois difficiles à contrôler. Elle doivent par conséquent être formées et même domptées.

3. C'est en général la femme qui traite avec les servantes. Elle doit par conséquent se montrer juste et ferme dans sa façon de les traiter.

Maîtres, accordez à vos serviteurs ce qui est juste et équitable, sachant que vous aussi vous avez un maître dans le ciel.

Colossiens 4 : 1

4. Soyez conscients du fait qu'une aide ménagère peut être une menace pour votre foyer. Vous devez par conséquent prendre certaines précautions et établir certaines règles :

a) Demandez-lui de s'habiller de manière appropriée (porter un soutien gorge, éviter de porter des shorts sexy ou des robes de nuit transparentes, etc.)

b) Quand l'aide ménagère est de sexe masculin, la femme doit faire attention à ce qu'elle porte en sa présence.

c) L'aide ménagère de sexe féminin ne doit remplacer la femme en aucune manière. Notez qu'un remplacement progressif de quelque forme que ce soit peut devenir définitif.

Léa dit : quel bonheur ! Et elle l'appela du nom de Gad. Zilpa, servante de Léa, enfanta un second fils à Jacob.

Genèse 30 : 11-12

d) Cela s'explique par le fait que le service est quelque chose de beau. Plus la servante le fait pour le mari, plus elle devient attirante à ses yeux.

5. Ne rejetez pas facilement les rumeurs d'aventure entre un mari et une servante. Ces choses sont réelles.

6. Certaines servantes arrivent avec l'idée de prendre la place de la maîtresse de maison. Cela peut être physique ou spirituel (sorcières et sorcières). Vous devez par conséquent être très spirituel lorsque vous choisissez une servante.

7. Malgré toutes les choses négatives qu'on entend au sujet des servantes/aides ménagères, une bonne servante est d'une grande utilité pour la poursuite de vos activités à l'église et dans d'autres domaines. Elle vous aide à assumer vos autres charges.²

Notes

1. Robert Lewis et William Hendricks, *Rocking the Roles* (Colorado Springs, Colorado : NavPress Publishing Group, 1991), 92 - 95.

2. Voir également Joshua Adjabeng, *Love and Sex in Marriage* (Accra, Ghana : Olive, publié en 2001), 54 - 55.

Chapitre 15

Principes régissant les finances dans le mariage

Introduction

La Bible parle beaucoup de l'importance de l'argent. Mais la Bible nous met également en garde contre le fait de convoiter l'argent, qui est une racine de tous les maux.

Car à l'ombre de la sagesse on est abrité comme à l'ombre de l'argent; mais un avantage de la science, c'est que la sagesse fait vivre ceux qui la possèdent.

Écclésiaste 7 : 12

On fait des repas pour se divertir, le vin rend la vie joyeuse, et l'argent répond à tout.

Écclésiaste 10 : 19

Car l'amour de l'argent est une racine de tous les maux ; et quelques-uns, en étant possédés, se sont égarés loin de la foi, et se sont jetés eux-mêmes dans bien des tourments.

1 Timothée 6 : 10

L'argent est à moi, et l'or est à moi, dit l'Éternel des armées.

Aggée 2 : 8

1. L'importance de l'argent dans toute entreprise

- a) L'argent est le moyen d'échange pour tout,
- b) Tant que nous vivons dans ce monde, il est indispensable.

2. L'attitude relative à l'argent dans le foyer

- a) Abordez les questions d'argent ouvertement. Visez la transparence/l'ouverture en toute chose, en particulier en ce qui concerne l'argent,
- b) Évitez de vous montrer égoïste,
- c) Notez que vous ne faites que gérer l'argent de Dieu,
 - i) Dépensez-le comme Dieu le désire et conformément à la Parole de Dieu,
 - ii) Vous avez des comptes à lui rendre.
- d) Gérez correctement votre argent en établissant un budget.¹ Les points ci-après peuvent vous y aider :
 - i) Dieu en premier (Meilleur des prémices (dîme), offrandes),
 - ii) Épargne et investissement,
 - iii) BESOINS et non désirs,
 - iv) Passif/Obligations (dettes, factures, envois de fonds, cadeaux offerts aux autres),
 - v) Autres (divers) pour pouvoir avoir de la flexibilité,²
 - vi) Acheter des aliments en gros permet d'épargner de l'argent et de réduire les tensions liées à l'argent.

3. Comprenez les réalités relatives à l'argent du foyer (ration)

- a) Les époux doivent discuter et convenir de la manière dont cet argent doit être géré, b) Le mari ne doit pas être détaché de la réalité et la femme ne doit pas dépenser inconsidérément.

4. Connaissez la structure hiérarchique dans le domaine financier

a) Dans le foyer, les finances sont également soumises à une hiérarchie. Aussi, peu importe celui qui gagne le plus, l'homme doit gérer les finances du foyer avec sagesse et équité.³ Il doit avoir une vision claire et faire des prévisions en vue d'améliorer le sort du foyer (par exemple, prévoir de devenir propriétaire d'une maison un jour),

b) En tant qu'autorité dans le domaine financier, il doit éviter de se montrer radin, méchant et irresponsable.

5. Évitez d'être à court d'argent

Le manque d'argent ne doit pas être quelque chose de constant dans le foyer. Il est important de réfléchir aux problèmes potentiels qui pourraient découler du manque d'argent, par exemple des tensions, des disputes, des malentendus, la méfiance, la suspicion, etc. Ces problèmes ne doivent pas nécessairement exister dans votre foyer.

6. Soyez conscients des dangers de la convoitise

Cela se produit en général quand l'homme et la femme comparent leurs biens ou leurs enfants à ceux des autres. Cela génère:

- a) Une insatisfaction chez la femme ou le mari,
- b) Des exigences déraisonnables,
- c) Des murmures,
- d) Des dépenses inappropriées,
- e) Des emprunts destinés à entretenir un certain style de vie.

7. Soyez conscients des dangers de la comparaison

- a) Ne vous comparez à aucune autre famille,

Mais, en se mesurant à leur propre mesure et en se comparant à eux-mêmes, ils manquent d'intelligence.

2 Corinthiens 10 : 12

b) Acceptez la réalité.⁴

Notes

1. Larry Burkett, What Husbands Wish Their Wives Knew about Money (Wheaton, Illinois : Victor Books, 1977), 83 - 111.
2. Connie R. Sasse, Families Today (Peoria, Illinois : Glencoe/McGraw-Hill, 1977), 573 - 4.
3. Robert O. Blood, Marriage (New York : The Free Press, 1969), 241 - 4.
4. Bobbie Reed, How To Enjoy a Healthy Family Even in Stressful Times (Saint Louis, Minnesota : Concordia Publishing House, 1995), 91 - 97.

CINQUIÈME PARTIE :
COMPRENDRE LES TEMPÉRAMEMENTS

Chapitre 16

Aperçu des tempéraments

Le tempérament constitue la matrice de base avec laquelle vous avez été créé. Vous avez été créé par Dieu avec certaines tendances, forces naturelles et faiblesses.¹ Le tempérament et le caractère sont deux choses différentes. Le présent chapitre a pour but de vous faire comprendre cette différence fondamentale.

Le tempérament est la méthode choisie par Dieu pour créer de la variété. Certaines personnes naissent avec une tendance au leadership ou à la jovialité. D'autres naissent avec une tendance à se laisser aller et à être faciles à vivre. Cela constitue la structure de base de vos émotions.

Qu'est-ce donc que le caractère? Le caractère est la personnalité qui est influencée par les choses de la vie. Le caractère d'une personne est par conséquent sa personnalité plus des influences extérieures.²

Caractère = Personnalité + Influences extérieures

Influences extérieures = Éducation donnée par les parents + École et Études + Influence d'amis + Église + Pasteur + Bible + Environnement + Collectivité + Expériences de la vie + Masculinité ou Féminité + Engagement chrétien + Vécu.

Cela signifie que tout le monde peut avoir un bon caractère parce que le caractère est le produit de beaucoup de variables contrôlables. Quand une personne est influencée par la Parole de Dieu, les faiblesses naturelles de sa personnalité sont enrayées. De même, les forces de sa personnalité augmentent sous l'influence de la Parole de Dieu.³ La Parole de Dieu vous encouragera pour par exemple améliorer vos aptitudes de leader afin que vous aidiez le peuple de Dieu, que vous soyez naturellement un leader ou pas.

La Parole de Dieu enseignera par exemple à une personne ayant un tempérament sanguin à ne pas être infidèle, ce qui pourrait être une tendance naturelle chez elle. À mesure que nous étudions ce sujet, vous remarquerez que tout le monde naît avec des tendances naturelles. Vous découvrirez peut être que vous avez une personnalité sanguine ou mélancolique. Ce sont des réalités.

Certaines personnes refusent d'accepter les vérités relatives aux tempéraments et les enseignements sur ce sujet. Mais le fait qu'il existe divers tempéraments est une réalité avec laquelle il faut composer. Nous devons constamment y faire face. Nous devons permettre à la

Parole de Dieu d'augmenter les forces propres à notre personnalité. Nous devons aussi craindre la réalité selon laquelle nous avons tendance à marcher dans les faiblesses de notre personnalité. Nous devons donc être conscients de ces réalités et lutter contre toute tendance négative propre à notre personnalité.

Le tempérament exerce sur le comportement de l'être humain une influence unique et des plus puissantes. Il est généralement une combinaison de deux tempéraments au moins, un primaire et un secondaire. Les gens sont inconsciemment attirés par les forces des autres qui correspondent à leurs faiblesses.⁴

Dans Proverbes 30: 11-14, l'auteur, Agur, à qui beaucoup d'exégètes de la Bible attribuent ce chapitre, relève qu'il existe quatre types spécifiques de personnes : des mélancoliques, des flegmatiques, des sanguins et des colériques. Malheureusement, Agur ne les a décrites qu'en termes négatifs, car il est souvent plus facile de décrire les gens par leurs faiblesses que par leurs forces. Il parle également de l'homme dans l'état dans lequel il naît (Proverbes 30: 11-14).

Il est une race qui maudit son père, et qui ne bénit point sa mère. Il est une race qui se croit pure, et qui n'est pas lavée de sa souillure. Il est une race dont les yeux sont hautains, et les paupières élevées. Il est une race dont les dents sont des glaives et les mâchoires des couteaux, pour dévorer le malheureux sur la terre et les indigents parmi les hommes.

Mélancolique: Il est une race... qui maudit son père, et qui ne bénit point sa mère (Proverbes 30 : 11).

Flegmatique : Il est une race... qui se croit pure, et qui n'est pas lavée de sa souillure (Proverbes 30 : 12).

Sanguin : Il est une race... dont les yeux sont hautains, et les paupières élevées (Proverbes 30 : 13).

Cholérique : Il est une race... dont les dents sont des glaives et les mâchoires des couteaux, pour dévorer le malheureux sur la terre et les indigents parmi les hommes (Proverbes 30 : 14).

La combinaison des gènes et des chromosomes de vos parents ou grand parents au moment de votre conception détermine votre tempérament de base. C'est ce qui explique vos actions, réactions et émotions.

Six raisons pour lesquelles tout chrétien devrait connaître son tempérament

- a) Connaître votre tempérament vous permettra de savoir quel genre de personne vous aurez naturellement tendance à épouser.
- b) Connaître votre tempérament vous permettra de prendre conscience de vos forces naturelles.
- c) Connaître votre tempérament vous permettra de prendre conscience de vos faiblesses naturelles.
- d) Connaître votre tempérament vous permettra d'accepter et de composer avec votre partenaire conjugal.
- e) Connaître votre tempérament vous aidera à accepter et composer avec les gens avec lesquels vous travaillez ou entretenez des rapports.
- f) Connaître votre tempérament vous aidera à pardonner aux personnes qui vous blessent.

Notes

1. Tim LaHaye, I Love You but Why Are We So Different ? (Eugene, Oregon : Harvest House, 1991), 31, 36.
2. Tim LaHaye, Spirit-Controlled Temperament (Wheaton, Illinois : Tyndale House, 1993), 3 - 4.
3. Beverly LaHaye, The Spirit- Controlled Woman [La femme dirigée par l'Esprit] (Eugene, Oregon : Harvest House Publishers, 1995), 195.
4. David et Claudia Arp, 10 Great Dates To Energize Your Marriage (Grand Rapids, Michigan : Zondervan, 1997), 65 - 79.

Chapitre 17

Que signifie avoir un époux ou une épouse sanguin(e).

Les forces du mari sanguin

1. Bruyant,
2. Chaleureux. Si Simon le sanguin épouse Marie la mélancolique, ils sont susceptibles d'avoir une relation très chargée en émotions, car ils ont tous les deux les tempéraments de base les plus riches en émotions,
3. Amical. Simon est enthousiaste et se laisse guider par ses sentiments. Facilement ému aux larmes par l'humeur triste de ses amis, il se laisse aussi facilement gagner par la joie et l'excitation des autres,
4. Gai,
5. Extroverti : Simon aime s'amuser. Il est très extraverti, a de la personnalité, du charisme et du charme à revendre. Quand il participe à une fête, il y met de la vie,
6. Bavard,
7. Enthousiaste,
8. Stimulant,
9. Aime la communication et la communion,
 - S'exprime en public en racontant des histoires, en conversant, en exagérant, par des actions. Il a tendance à attirer l'attention du public,
 - Dit rarement des choses vicieuses sur les autres.¹

Que signifie avoir un époux ou une épouse sanguin(e)

1. Manque de discipline,
2. A tendance à exagérer,
3. Est désorganisé,
4. A un tempérament enflammé
5. Est susceptible d'être infidèle (en raison de son instabilité),
6. Manque de volonté,
7. Finances
 - Est indiscipliné par rapport à l'argent et dépense n'importe comment,
 - N'a aucune contrainte et dépense souvent trop,
 - Peut être pauvre malgré de bonnes opportunités.
8. Émotions
 - Est trop émotif (à un moment il pleure, le moment d'après, c'est fini),
 - Se met facilement en colère, mais pardonne aussi facilement,
 - Peut être sujet aux changements d'humeur.
9. Spiritualité
 - Manque d'organisation,
 - Peut être très charnel.
10. Engagement
 - Perd facilement son intérêt,

- Peut être infidèle et manquer de volonté, en particulier si sa femme n'est

11. Foyer

- Foyer pas intéressante.
- Est désordonné et jette ses affaires n'importe où, Est sale.

12. Relations

- Peut facilement passer d'une relation à l'autre.²

Les forces de la femme sanguine

1. Sylvie la sanguine est adorable et populaire. Elle était probablement meneuse au lycée.
2. Elle est la personnalité la plus facile à repérer dans la foule. Elle parle beaucoup, rit souvent fort et s'exprime avec beaucoup de gestes, tels que lever les bras.
3. Elle est toujours occupée, va sans cesse vers les gens et les occupe avec des grandes histoires qui peuvent avoir peu ou rien à voir avec la vérité.
4. Quand les autres personnalités la regardent, elles se demandent s'il lui arrive d'être fatiguée.
5. Elle est douée pour créer des réseaux. Elle se fait facilement des relations et connaît pratiquement tout le monde.
6. Elle est la meilleure amie de tout le monde et aime sincèrement tout le monde. Mais elle a une place spéciale pour les amis qui l'adorent et l'idolâtrant. Les compliments la stimulent.
7. Elle ne s'inquiète pas quand on ne l'adore pas. Quand elle est blessée dans ses sentiments, elle ne garde pas rancune.
8. Elle s'excuse facilement quand elle réalise qu'elle a tort.

9. Elle est spontanée, s'excite facilement et peut décider sur un coup de tête de faire quelque chose d'amusant.

10. Elle est bavarde. Elle est généralement une bonne oratrice ou une grande enseignante parce qu'elle peut parler pendant des heures sur un sujet qu'elle connaît peu ou sur lequel elle n'a que peu d'information.

11. Elle met de la vie dans les fêtes. Elle aime organiser des fêtes et y participer. Pendant ces fêtes, tout tourne autour d'elle. Elle arrive souvent en retard aux fêtes parce que soit elle se perd, soit elle oublie qu'il y a une fête.

12. Son objectif primordial dans la vie est de s'amuser. Quand les choses deviennent trop sérieuses, elle essaie d'alléger son environnement.

13. Elle attend toujours le meilleur des gens et de la vie.

14. Motivante : elle peut pousser les autres à l'action et a le chic pour échauffer des plans fous, lesquels doivent être réalisés par d'autres. Elle peut convaincre des personnes saines d'esprit de faire des choses qu'elles ne feraient pas en temps normal.

15. Elle aime souvent les couleurs vives.

16. Créative : elle est très créative en matière d'habillement et aime les nouvelles coiffures et couleurs. Sa créativité peut s'étendre à la pâtisserie, la décoration et le divertissement. Elle est douée pour créer des maisons, des objets artisanaux et des projets pour les enfants.

17. Accepte les autres: sa devise est de « vivre et laisser vivre ». Elle ne passe pas son temps à réfléchir à ce qui cloche chez les personnes qu'elle rencontre. Elle se concentre plutôt sur ce qui va bien chez les gens et dans la vie.

18. Elle accepte le fait que tout le monde a des défauts et commet des erreurs. Elle n'a aucune envie de juger les autres et cette attitude la rend populaire.

19. Elle a une foi et une confiance semblables à celles d'un enfant dans les êtres humains. Elle croit toujours ce qu'il y a de meilleur au sujet des gens.

20. Elle répand rarement des rumeurs négatives, bien qu'elle aime parler. Elle remet facilement sa vie entre les mains de Dieu et est par conséquent rarement en proie à l'inquiétude et à la crainte comme c'est le cas pour les autres tempéraments. Elle vit un jour à la fois.³

Les faiblesses de la femme sanguine

1. Trop bavarde, elle se demande souvent pourquoi les autres se taisent tout le temps. Vu qu'elle n'accorde pas beaucoup d'attention aux détails, il peut arriver qu'elle dise ce qu'il ne faut pas et embarrasse ses proches.

2. Elle a tendance à exagérer dans le but de faire de l'effet et est par conséquent perçue comme quelqu'un qui ne dit pas la vérité.

3. Permissive, elle peut laisser ses enfants se comporter n'importe comment et ne pas prendre au sérieux les signes de danger dans son foyer et la vie en général.

4. Elle a tendance à éviter la confrontation. Étant donné que son but dans la vie est de s'amuser, elle remet à plus tard la résolution des problèmes.

5. Oublieuse, elle ne se souvient ni des rendez-vous ni des calendriers.

6. Peu fiable, elle s'enthousiasme souvent quand on parle de faire une chose, mais est absente au moment de passer aux actes.

7. Elle ne fait pas attention aux détails. Elle prend des engagements sans réfléchir aux implications. Elle laisse une série de promesses non tenues sur son passage.

8. Pointilleuse, elle se plaint dès qu'on lui confie le moindre travail. Elle n'aime pas travailler.

9. Ménagère désordonnée, elle semble ne jamais savoir où se trouvent les choses parce qu'elle n'est pas organisée. Elle a du mal à trouver ses

bigoudis, sa trousse de maquillage, ses clefs, etc. Elle a rarement quelque chose de propre ou d'ordonné. Elle n'aime pas faire le ménage, et sa chambre est souvent en désordre.

10. Envahissante, certaines personnes ne la supportent pas. Elles la trouvent trop envahissante.

11. Elle paraît fausse, et les autres tempéraments peuvent se méprendre sur ses motivations. Elle peut sembler fausse même quand elle a de bonnes intentions.¹¹

Notes

1. Joyce Meyer, *Help Me I'm Married !* (Fenton, Missouri : Warner Books, 2000), 224 - 226 ; Marita, Noon et Chuck Littauer, *Love Extravagantly* (Minneapolis, Minnesota : Bethany House, 2001), 144.

2. Tim LaHaye, *I Love You But Why Are We So Different ?* (Eugene, Oregon : Harvest House, 1991), 37, 40.

3. Ibid., 25, 27.

4. Ibid., 37, 40.

Chapitre 18

Que signifie avoir un époux ou une épouse colérique

Les forces du mari colérique

1. Kofi le colérique est d'un tempérament bouillant, vif, actif , pragmatique et volontaire.
2. Il se suffit à lui-même et est très indépendant.
3. Opiniâtre, il prend facilement des décisions pour lui-même et pour les autres et a souvent besoin de prendre les choses en main.
4. Il est extroverti, mais pas à l'extrême.
5. L'activité le stimule et pour lui la vie, c'est l'activité.
6. Il n'a pas besoin d'être stimulé par son environnement mais stimule son environnement par des idées, des projets, des objectifs et des ambitions.
7. Il se lance rarement dans des activités sans but à cause de son esprit pragmatique et vif.
8. Il est capable de prendre des décisions judicieuses et instantanées et de mettre au point des projets intéressants.
9. Il ne se laisse jamais influencer par ce que pensent les autres.
10. Il prend des positions fermes et milite souvent contre les injustices sociales par exemple.
11. Il ne se laisse pas décourager par les problèmes mais au contraire, les problèmes le poussent à trouver des solutions.

12. Tenace, il réussit souvent là où d'autres ont échoué parce que les autres se découragent et abandonnent, tandis que le colérique va résolument de l'avant.

13. C'est un leader-né et dans le monde des affaires, on le qualifie de leader-né et fort.

14. Il poursuit des valeurs utiles et productives dans la vie. Quand il est chrétien, il est souvent très dévoué.

Que signifie avoir un époux ou une épouse colérique

15. Il est quelqu'un de très ouvert et honnête, parfois trop.

16. Finances :

- C'est un chef de file qui a du succès,
- Il est un grand pourvoyeur,
- Il ne veut pas que sa femme et ses enfants manquent de quoi que ce soit et ne comprend pas pourquoi il devrait y avoir un problème après qu'il ait fait tout ce qu'il faut dans ce sens.

17. Vie spirituelle :

- C'est un chef de file, un pionnier et un bâtisseur,
- Il travaille dur,
- Il a tendance à croire davantage en ses propres forces qu'en Dieu.

18. Engagement :

- Il est très engagé,
- Il est tenace, ce qui lui permet de réaliser des choses, même lorsqu'il n'est pas doué.¹

Les faiblesses du mari colérique

1. Ses émotions sont l'aspect le moins développé de son tempérament.
2. Il ne compatit pas facilement aux problèmes des autres et ne montre ni n'exprime pas naturellement sa compassion.
3. Il est souvent embarrassé ou dégoûté par les larmes des autres et est souvent insensible à leurs besoins.
4. Il apprécie peu la musique et les beaux-arts, sauf s'il est mélancolique.
5. Sa plus grande faiblesse est la colère.
6. Les colériques sont des personnes extrêmement hostiles.
7. Ils se servent de leur colère comme d'une arme pour obtenir ce qu'ils désirent parce qu'ils se rendent compte que leurs éclats effraient souvent les autres.
8. Le mari colérique est capable de faire mal volontairement à quelqu'un et de s'en réjouir.
9. Sa femme a souvent peur de lui et il a tendance à terrifier ses enfants.
10. Il est du genre à claquer les portes, taper du poing sur la table et klaxonner. Quiconque se trouve sur son chemin, l'empêche d'avancer ou n'atteint pas le niveau de performance qu'il attend de lui fait les frais de sa colère.
11. Les colériques ont tendance à garder rancune longtemps.
12. Il a souvent des ulcères vers la quarantaine.
13. Les colériques sont sarcastiques et peuvent faire des remarques très critiques qui peuvent froisser ceux qui manquent d'assurance et décourager les moins combattifs.

14. Il laisse souvent derrière lui une série de traumatisés et d'egos brisés parce que les autres tempéraments plient face au traitement qu'il leur inflige.

15. Il est le plus affectueux de tous les tempéraments et la pensée de devoir se montrer affectueux en public le met émotionnellement mal à l'aise.

16. Pour lui, se montrer affectueux envers son épouse signifie lui faire un bisou le jour du mariage puis tous les cinq anniversaires par la suite !

17. Il est si obstiné et désire tellement faire ce qu'il a envie de faire qu'il peut recourir à la ruse pour obtenir ce qu'il veut.

18. Émotions

- Il a du mal à comprendre les choses émotionnelles et à s'y identifier,
- Il a un problème avec la colère et le pardon.

19. Il peut se retrouver à penser davantage en termes de « ce qu'il a accompli » plutôt que de « grâce de Dieu ».

20. Il est susceptible de se montrer dogmatique dans sa manière de penser et peut poursuivre son idée sans trop se soucier de ce que ressent sa partenaire.

21. Extrême dans ses émotions, il est soit bouillant, soit froid, et peut entrer dans une grande fureur et exploser de colère.²

Les forces de la femme colérique

1. Colette la colérique est une femme qui prend les choses en main. Elle mène tout le monde à la baguette et est un vrai gendarme.

2. Elle est du genre à faire bouger les choses, à faire en sorte que les choses arrivent,

3. Elle est très énergique et ouverte et a toujours de nouvelles idées.

4. Autoritaire, elle peut se montrer très agressive et dominatrice. Les hommes la considèrent souvent comme une menace, tandis que les femmes sont contrariées par elle, la jugent et ont envie de la remettre à sa place.
5. Courageuse, elle est convaincue de pouvoir faire tout ce qu'elle décide de faire. Elle a un culot qui peut être utilisé à bon escient de manière puissante. Même quand elle rencontre des obstacles, elle continue de croire fermement qu'elle peut y arriver.
6. Déterminée, elle voit la vie comme une série de problèmes à résoudre et de défis à relever.
7. A souvent du mal à rester à la maison avec ses enfants après avoir quitté son lieu de travail, parce qu'elle pense qu'il n'y a rien de spécifique à accomplir, les tâches ménagères n'ayant jamais de fin. Cela s'explique par le fait qu'au travail, le fait de passer d'une bataille à l'autre, d'un défi à l'autre et d'une conquête à l'autre la stimule.
8. Militante, elle réalise les maux et les injustices de la vie et se sent obligée de remettre les choses en ordre. Elle est du genre à militer pour le changement.
9. Productive, comme la femme colérique travaille dur, poursuit des objectifs et est énergétique, elle a tendance à mener une vie exceptionnellement productive. Beaucoup de femmes colériques réussissent et vont très loin dans leurs carrières. Elles ont souvent envie d'être plus qu'une épouse et une mère. Parce qu'elles ont besoin d'être productives, elles ont tendance à négliger leurs familles.
10. Ouverte et honnête, on n'a pas besoin de se demander ce qu'elle pense ou ressent parce qu'elle le dit ouvertement, que les autres aient envie de le savoir ou non. Elle a souvent d'excellentes idées qui peuvent être ignorées à cause de la manière dont elle les présente.
11. Dotée d'excellentes capacités en matière de discipline, elle dit clairement ce qu'elle attend et dégage une autorité et une assurance que les enfants respectent. Ses enfants sont souvent exceptionnellement bien élevés. Souvent puissamment utilisée par Dieu, elle a très souvent de

brillantes idées et entièrement raison quand elle propose des solutions. Toutefois, les gens ne veulent ni l'écouter ni mettre en œuvre ses idées. Ils prennent souvent un malin plaisir à s'opposer activement à ses projets. Elle est souvent une chrétienne dévouée.

12. Énergique, elle a beaucoup d'objectifs en tête. Elle peut aider à gérer les finances du foyer.³

Les faiblesses de la femme colérique

1. Impopulaire, elle peut être très admirée de loin mais détestée par son entourage.

2. Méchante, elle peut donner l'impression d'être en colère, distante et difficile à approcher, même lorsqu'elle n'est pas particulièrement de mauvaise humeur. Elle peut être tellement préoccupée par son emploi du temps qu'en toute sincérité, elle peut ne pas vous voir.

3. Se met facilement en colère. Elle peut se montrer méchante envers son mari, ses enfants et même de parfaits étrangers. Elle pense que la planète est remplie d'idiots incompetents qu'au mieux, elle tolère. Elle exerce souvent un contrôle sur sa famille par la colère et l'intimidation. Elle peut se montrer dure et blesser les sentiments des gens par un langage dur et une attitude sévère et dénuée d'amour. Elle peut également se servir de son côté méchant pour contrôler son mari, en particulier si elle a épousé un homme flegmatique, ce qui est souvent le cas.

4. Centrée sur elle-même, elle ne s'intéresse qu'à elle-même.

5. Se sert des gens et ne prend pas le temps de se faire des amis. La relation donnant-donnant nécessaire pour entretenir une amitié à long terme ne l'intéresse pas. Ses projets et ses accomplissements l'occupent suffisamment. Elle est heureuse qu'on l'aide, demande des services, appelle pour raconter aux autres ses accomplissements, etc. Elle a tendance à considérer les gens comme des outils dont elle peut se servir pour atteindre ses buts et ses objectifs. Dans son esprit, les projets sont plus importants que les gens. Cette attitude est génératrice de conflits.

6. Impulsive, elle l'est souvent trop. Elle prend d'importantes mesures pour obtenir les résultats qu'elle souhaite, mais laisse aux autres le soin de terminer ce qu'elle entreprend.

7. Accroc du travail, elle fait des heures supplémentaires, mais quand il s'agit des tâches ménagères et des tâches plus terre-à-terre de la vie et de la maternité, elle se comporte soudain comme une paresseuse. En fait, elle garde son énergie pour ce qu'elle estime important.

8. Autoritaire, elle apparaît comme ayant la personnalité la plus autoritaire et agaçante de la planète, une « madame je sais tout ». Elle aime prendre les choses en main.

9. Elle n'est pas très douée pour les tâches ménagères.

10. Elle n'est pas tendre. Elle n'est pas douée pour montrer de l'amour et de l'affection.

Elle peut ne pas se montrer très affectueuse ni attentionnée envers son mari, ses employés ou ses enfants.

11. Elle est franche et a la langue acérée.

- Elle peut paraître insubordonnée.
- Elle est très critique, même en ce qui concerne les rapports sexuels.

12. La femme colérique peut se montrer plus agréable envers son patron au travail ou son pasteur parce qu'elle réalise beaucoup de choses. Mais si son patron devait l'épouser, il pourrait ne pas pouvoir la supporter !

13. C'est une femme forte qui essaie de dominer et de diriger son mari en tout.

- Elle peut prendre certaines décisions importantes sans lui demander son avis.
- Elle dit naturellement à tout le monde quoi faire.

14. Elle peut avoir tendance à s'emporter facilement.
15. Elle peut se montrer rancunière envers son mari.
16. Elle peut être si occupée à d'innombrables activités à la maison que son époux peut se sentir indésirable. Elle peut même trouver des choses à faire pendant la nuit.
17. Ne prend pas le temps d'avoir de vraies conversations et se sent facilement menacée par les questions.
18. N'est pas souvent très populaire parce que les hommes se sentent menacés par elle.

Quant aux femmes, elles se sentent contrariées par elle et la jurent.⁴

Notes

1. Tim LaHaye, *I Love You But Why Are We So Different ?* (Eugene, Oregon : Harvest House, 1991), 19, 20, 37, 40.
2. Joyce Meyer, *Help Me I'm Married !* (Fenton, Missouri : Warner Books, 2000), 229.
3. Tim LaHaye, *I Love You But Why Are We So Different ?* (Eugene, Oregon : Harvest House, 1991), 21, 23.
4. Ibid., 21, 23.

Chapitre 19

Que signifie avoir un époux ou une épouse mélancolique

Les forces du mari mélancolique

1. Michel le mélancolique analyse les choses, se sacrifie, est doué et est perfectionniste.
2. Il est très sensible émotionnellement.
3. Il trouve du plaisir dans les beaux-arts.
4. Il est un ami très fidèle, mais ne se fait pas facilement des amis.
5. Il fait rarement l'effort d'aller vers les gens, mais laisse plutôt les gens venir vers lui.
6. Il est le plus fiable de tous les tempéraments à cause de sa tendance à la perfection.
7. Il désire fortement être aimé par les autres.
8. Vu qu'il analyse les choses, il arrive à détecter avec exactitude les obstacles et les dangers des projets à la planification desquels il participe. Aussi, la perspective de démarrer de nouveaux projets ne l'enthousiasme pas beaucoup.
9. Il peut occasionnellement réaliser de grandes œuvres d'art, mais ces réalisations sont suivies de longues périodes de dépression.
10. Le sacrifice personnel est ce qui donne le plus de sens à sa vie, et il choisit souvent une vocation difficile qui nécessite des sacrifices.

11. Aucun autre tempérament n'a autant de potentiel naturel que le mélancolique lorsqu'il est stimulé par le Saint-Esprit. Il peut réaliser son potentiel s'il pense aux aspects positifs de la vie, loue Dieu et se montre reconnaissant.
12. Il peut être riche parce qu'il se suffit à lui-même et travaille dur.
13. L'époux mélancolique est quelqu'un qui écoute.
14. Il peut être dévoué et faire des sacrifices personnels.
15. Il est fidèle et loyal, ce qui le rend productif.
16. Il est très ordonné.
17. Il peut avoir tellement envie de trouver la partenaire parfaite que cela peut prendre beaucoup de temps.¹

Les faiblesses du mari mélancolique

1. Sa première réaction pour tout est négative. Il a souvent des pensées négatives et aggrave les problèmes en les verbalisant, ce qui consterne son épouse, ses enfants et ses amis.
 2. Son tempérament est qualifié de « tempérament sombre » parce qu'il souffre souvent de dépression.
 3. Il examine constamment sa vie spirituelle et se trouve toujours des défauts, même s'il est fort probablement plus dévoué que les autres.
 4. Il manque d'assurance.
 5. Il a besoin d'être stimulé extérieurement par Dieu, par les autres et par des projets. La plupart des prophètes de la Bible semblent avoir été des mélancoliques. C'est le cas par exemple de Moïse et d'Élie.
 6. Il est sujet aux changements d'humeur et peut être très sensible.
- Il a tendance à être introverti et a aussi des humeurs variées.

- Il peut se montrer extroverti à certains moments et triste et déprimé à d'autres.

- Quand il est triste, il se met en retrait et se montre hostile.

7. Il peut être rigide, calculateur et radin.

8. Il garde beaucoup de choses à l'intérieur, lesquelles sortent d'un coup.

9. Il voit le côté négatif des choses et est critique, ce qui fait de lui une personne difficile à côtoyer.

10. Il se peut qu'il ne parle pas beaucoup à la maison.

11. Il a besoin de beaucoup d'amour.

- Des expériences décevantes font qu'il a du mal à ajouter foi à ce que les gens disent.

- Il est souvent suspicieux lorsque les gens vont vers lui ou le couvrent d'affection.

- Il a besoin qu'on lui dise qu'on le désire et qu'on l'aime.

12. Il peut sembler insupportable.

13. Il a du mal à pardonner.

14. Il choisit avec beaucoup d'attention ses vêtements, les couleurs et ce qu'il mange.

15. Il est difficile dans ses choix et est constamment en train d'arranger les choses. Une épouse désordonnée le contrarie.²

Les forces de la femme mélancolique

1. Marie la mélancolique est une ménagère méticuleuse. Elle aime créer et entretenir le foyer idéal. Elle est souvent une très bonne décoratrice et un fin gourmet. Elle aborde les tâches ménagères de manière bien organisée et

avec beaucoup de discipline personnelle. Elle n'attend pas d'avoir de la visite pour nettoyer.

2. Organisée, ses aptitudes organisationnelles vont au-delà de sa maison. Elles s'étendent

à son bureau, son foyer, ses affaires ou son église. Son bureau est généralement parfaitement en ordre. Ses tiroirs montrent qu'elle est mélancolique. Elle a un plan de travail quotidien et garde les factures quand elle va chez le mécanicien par exemple. Elle est du genre à vous inviter à dîner, à attendre que vous l'invitiez en retour, et à vous réinviter par la suite.

3. Elle s'informe sur tous les sujets et conserve ses lectures. Elle peut par conséquent donner des conseils sur tout.

4. Elle se préoccupe de la santé des membres de sa famille. Elle s'assure qu'ils prennent assidûment des vitamines et des médicaments.

5. Toujours bien mise, elle a toujours l'air parfaite. Elle est propre, suit la mode, et veille à ce que même ses jeunes enfants aient l'air parfaits.

6. Merveilleuse hôtesse, elle aime faire à manger, etc., pour les autres.

7. Elle accorde de l'attention aux détails et lit les modes d'emploi des appareils ménagers.

C'est la raison pour laquelle ses appareils durent longtemps.

8. Elle aime faire les choses comme il faut et met beaucoup d'accent sur ce qui a marché dans le passé.

9. S'agissant de sa marche chrétienne, elle a un temps de méditation régulier et cultive systématiquement les disciplines spirituelles qui mènent à une vie chrétienne plus approfondie.

10. Attentionnée, elle se souvient des anniversaires et des fêtes et offre cartes et cadeaux, et pas des cadeaux du genre que l'on achète à toute vitesse dans un magasin. Elle choisit ses cadeaux avec beaucoup d'attention et les achète des semaines à l'avance.

11. Très frugale. Quel que soit le montant d'argent dont elle dispose, elle veut toujours le dépenser avec sagesse.

12. Très prudente lorsqu'elle prend une décision, les autres peuvent la trouver lente. Elle examine les choses sous tous les angles. Elle arrive souvent à éviter des problèmes que la plupart des gens rencontrent parce qu'elle commence par prendre des décisions sages et évite les problèmes avant qu'ils ne commencent.

13. Sophistiquée, ses enfants regardent des films classiques et non superficiels. Elle ne lit que des choses attestées, pas des futilités.

14. Elle est ordonnée et bien organisée.

15. Elle est intelligente.

16. Elle est très loyale et dévouée.³

Les faiblesses de la femme mélancolique

1. Elle fixe des normes irréalistes pour tout, qu'il s'agisse de tâches ménagères ou d'activités académiques ou sportives. Cela peut être une grande source de stress pour elle-même et pour ses proches.

2. Impopulaire, vu qu'elle est très calme et réfléchit beaucoup, elle peut donner l'impression d'être froide et distante, ce qui peut la rendre quelque peu impopulaire, bien qu'en réalité, elle soit peut-être timide.

3. Elle choisit prudemment ses amis parce qu'elle a été blessée par des amitiés décevantes dans le passé et veut préserver son cœur.

4. Elle est souvent très discrète en ce qui concerne sa vie privée et ses émotions, parce qu'elle craint qu'en se rapprochant trop des autres, ses imperfections ne paraissent.

5. Elle choisit prudemment ses amis parce qu'il n'est pas facile de trouver l'ami parfait.

Quand ceux qui l'entourent ne sont pas à la hauteur de ses attentes (par exemple en l'écoutant raconter ses déboires avec force détails, en sachant quand et pourquoi elle est déprimée, en étant capable de deviner pourquoi et quand elle est déprimée et en se souvenant de la date de son anniversaire), cela peut la rendre extrêmement amère.

6. Rigide, elle exige que l'on adhère à ses nombreuses règles et ses nombreux principes. Pour elle, il n'y a souvent qu'une manière de faire ce qu'il convient.

7. Elle peut faire travailler durement sa famille et ses amis. Elle est souvent si occupée à organiser la vie qu'elle oublie d'en profiter.

8. Sujette à la dépression, elle planifie sa journée et n'a pas envie que quoi que ce soit vienne chambouler ses plans et son programme. Et quand cela arrive, elle se sent frustrée et découragée et par conséquent, déprimée.

9. Elle ne pardonne pas, se rappelle en détail des méfaits des autres et est du genre à dire à son mari « oh oui, et tu as oublié le 9 juillet 1980, quand tu... » et ainsi de suite, elle rappelle dans les moindres détails les offenses qu'elle a subies.

- Comme la femme colérique, elle a du mal à pardonner.⁴

10. Avare, elle peut avoir tellement envie d'épargner de l'argent qu'elle peut épargner même quand cela n'est pas nécessaire, ce qui génère des difficultés inutiles.

11. Elle est sujette à des sautes d'humeur extrêmes.

- Elle peut être aussi excitante et stimulante que n'importe qui d'autre dans la vie ou dans le domaine sexuel.

- Elle peut aussi ne pas manifester le moindre intérêt envers qui que ce soit ou quoi que ce soit, y compris l'amour.

12. Les rapports sexuels fréquents ne l'intéressent pas, bien qu'elle ne rechigne pas devant de bons coups occasionnels. Elle aura tendance à

s'intéresser au sexe quand elle aura envie de tomber enceinte, pour ensuite se montrer désintéressée une fois son objectif atteint.

13. Elle est le genre d'épouse qui aura le plus tendance à récompenser ou punir par les rapports sexuels parce que le lieu n'est pas parfait, tout n'est pas en place et elle n'arrive pas à se laisser aller.

14. Elle est celle qui a le plus tendance à être extrêmement modeste par rapport à la vie, au sexe et à son corps. Elle peut utiliser des arguments religieux pour éviter d'avoir des rapports sexuels.

15. Avec elle, un petit problème peut devenir une montagne.

16. Elle se venge fortement pour de petites choses. Elle a le sentiment que les choses devraient être faites autrement. Elle pose des questions du genre « pourquoi si tard ? pourquoi le matin ? pourquoi n'as-tu pas pris ton bain ? etc. »

17. Elle est souvent jalouse de l'amitié de son mari avec d'autres.

- Il lui arrive fréquemment, après une sortie en société, de rentrer à la maison dans un silence glacial, très en colère et en accusant son époux d'avoir sympathisé et discuté avec toutes les personnes présentes, parce qu'elle épouse souvent quelqu'un d'extroverti, qui sympathise avec tout le monde (un sanguin).

- Elle accuse son mari de flirter.

- Étant donné qu'elle flatte peu l'ego de son mari à la maison, ce dernier recherche imprudemment ces flatteries dans les sorties en société et peut souvent penser : « quoi que je fasse, cette femme n'est jamais satisfaite. »

18. Elle est sujette à l'apitoiement sur soi et à la dépression. Elle peut tomber en dépression et perdre tout intérêt pour la vie suite à un petit rejet.

19. Elle a du mal à profiter de la vie, du bonheur, de la paix et de l'amour que Dieu lui donne parce qu'elle se concentre sur les imperfections.

20. Le principal problème de la femme mélancolique est sa tendance à s'apitoyer sur elle-même. Le moindre petit rejet peut l'amener à suivre des pensées d'apitoiement sur soi et la mener à la dépression, au point qu'elle n'ait plus le moindre intérêt pour l'amour ou quoi que ce soit d'autre.

21. Elle a du mal à accepter son mari tel qu'il est sans procéder à d'importants changements dans sa vie et ses activités. Elle a du mal à laisser Dieu changer son mari en son temps.

22. Elle est réservée, a beaucoup de retenue et est incapable de donner beaucoup d'amour.

Elle a besoin d'apprendre que c'est en semant (de l'amour, de l'amitié) qu'elle récoltera (de l'amour et de l'amitié).

Notes

1. Tim LaHaye, *I Love You Buy Why Are We So Different?* (Eugene, Oregon : Harvest House, 1991), 44, 46 ; Joyce Meyer, *Help Me I'm Married !* (Fenton, Missouri : Warner Books, 2000), 227.

2. Tim LaHaye, *I Love You But Why Are We So Different ?* (Eugene, Oregon : Harvest House, 1991), 44, 46.

3. Ibid., 13 - 17.

4. Joyce Meyer, *Help Me, I'm Married !* (Fenton, Missouri : Warner Books, 2000), 227.

Chapitre 20

Que signifie avoir un époux ou une épouse flegmatique

Les forces d'un époux flegmatique

1. Fabrice le flegmatique est l'une des personnes avec qui on s'entend le plus facilement.
Il a le plus aimable des caractères.
2. Il est calme et imperturbable, et rien ne semble jamais pouvoir l'ébranler.
3. Il est égal à lui-même, tout le temps.
4. Il a plus d'émotions qu'il ne paraît.
5. Il est en mesure d'apprécier les beaux-arts et les meilleures choses de la vie.
6. Il ne manque pas d'amis parce qu'il aime les gens et a un sens naturel de l'humour pince-sans-rire.
7. Il est le genre d'individu à faire mourir de rire une foule sans jamais sourire.
8. Il est capable de trouver quelque chose d'humoristique aux gens et à leurs agissements, ce qui lui permet de toujours avoir un regard positif sur la vie.
9. Il a beaucoup de mémoire et peut faire un bon imitateur.
10. Il se moque souvent des autres tempéraments.

11. Les flegmatiques ont tendance à être des spectateurs dans la vie. Ils n'essaient par conséquent de ne pas trop s'impliquer dans les activités des autres.

12. En dehors de sa routine quotidienne, il n'est pas facile à motiver.

13. Mais quand on le pousse à l'action, il s'avère capable, et c'est alors qu'on découvre son efficacité.

14. Il n'ira pas de lui-même solliciter une position de leader, mais quand on l'y oblige, il s'avère être un leader très capable.

15. Il est naturellement quelqu'un qui amène la paix.¹

Les faiblesses d'un époux flegmatique

1. Il manque de dynamisme et d'ambition.

2. Il va rarement au-delà du statu quo et semble toujours faire ce qu'on attend de lui.

3. Il prend rarement des initiatives et trouve souvent des excuses pour éviter de s'impliquer dans les activités des autres.

4. Il est égoïste, même si cela ne se voit pas souvent. Il est tellement gracieux et correct que peu de gens s'en rendent compte. Son égoïsme le rend indulgent envers lui-même et il ne se sent pas concerné par le besoin d'activité de sa famille.

5. Il déteste dépenser, sauf quand il s'agit de s'acheter des vêtements ou des outils pour son travail.

6. Il n'y a pas plus entêté qu'un flegmatique, mais il est si diplomate que personne ne s'en aperçoit.

7. Il ne s'oppose jamais ouvertement aux gens et ne refuse jamais de faire quoi que ce soit, mais s'arrange d'une manière ou d'une autre pour ne pas

faire ce qu'on lui demande.

8. Dans le contexte familial, il ne crie pas et n'argumente pas, mais traîne les pieds ou refuse de bouger.

9. Un partenaire plus agressif peut trouver son style passif et détaché exaspérant. Les sanguins et les colériques en particulier ont du mal avec les conjoints flegmatiques parce qu'ils sont habitués à prendre des décisions rapides et hardies.

10. Un flegmatique peut être pris pour un chrétien même quand il est incroyant.

11. Il est poli et diplomate en ce qui concerne l'expression de son ancienne nature pécheresse.

12. L'une de ses plus grandes faiblesses est qu'il n'a que très peu de motivation.

13. Il est très craintif au fond de lui et cette crainte peut être à l'origine de beaucoup de problèmes.

14. Les flegmatiques ont tendance à remettre les choses à plus tard.

15. Il a tendance à être lent et méthodique dans sa prise de décisions, ce qui peut faire enrager les autres tempéraments.

16. Dans le cadre du mariage, il est très facile pour un flegmatique de laisser à une conjointe plus forte et énergique la responsabilité de prendre des décisions.

17. Finances :

- C'est un homme qui manque de motivation.
- Il y a peu de chances qu'il réalise grand-chose.
- Il se peut qu'il ne soit pas riche, ne réussisse pas et ne progresse pas.

- Il peut parfois se montrer radin et ne pas ramener grand-chose.

18. Vie sexuelle :

- Il manque de motivation.
- Il accepte tout ce qu'on lui offre.
- Il est plus en retrait.

19. Communication et communion:

- Il y a peu de chances qu'il communique ce qu'il convient. Il peut par exemple se montrer diplomate, aux dépens de sa famille.
- Il s'endort dès qu'il s'assoit.
- Il y a peu de chances qu'il emmène sa famille faire une sortie.

20. Émotions :

- Il est craintif à l'égard de beaucoup de choses et est sujet à l'inquiétude.
- Il peut se laisser diriger par son épouse.

21. Vie spirituelle :

- Il manque de motivation.
- Il est détaché et manque d'entrain.
- Il n'est pas du genre à initier ou créer quelque chose.

22. Engagement :

- Sa loyauté peut aller dans plusieurs directions, mais il parvient joliment et diplomatiquement à trouver l'équilibre.

- Il n'est fortement attiré par personne. Il faut le connaître pour savoir ce qu'il a vraiment dans le cœur et à qui va sa loyauté.

23. Foyer :

- Il a tendance à remettre les choses à plus tard et à ne pas faire des choses importantes.
- Il prend son temps pour faire les choses.
- Il est têtu.

24. Relations :

- Il se peut qu'il ne fasse jamais de demande en mariage et ne se marie jamais.

25. Enfants :

- Il n'est pas du genre à discipliner ses enfants.

26. Attitude :

- Il est gentil et se met rarement en colère.
- Il sait comment obtenir ce qu'il veut.

27. Autorité :

- Il refuse de prendre la tête.
- Il refuse de prendre des décisions.
- Il peut être radin, têtu et égoïste, de manière diplomatique.
- Il peut se murer dans le silence si les choses ne marchent pas.²

Les forces d'une épouse flegmatique

1. Florence la flegmatique est réconfortante. Elle n'attire pas l'attention sur elle-même, mais attire ceux qui ont de la peine vers elle. Cela s'explique par le fait que les personnes qui souffrent sentent qu'elles ont trouvé une oreille attentive et sûre. Même de parfaits étrangers ont tendance à s'ouvrir à la femme flegmatique, à lui raconter leurs problèmes et à être réconfortés par elle.
2. Elle ressent en fait la peine des autres.
3. Elle est du genre à vous appeler juste pour savoir si tout va bien.
4. Elle écoute avec compassion et se soucie réellement des autres.
5. Elle peut écouter les malheurs des autres des heures durant sans essayer de les corriger ou de les interrompre.
6. Prend un réel plaisir à répondre aux besoins les plus profonds des gens.
7. Attentionnée, elle pense aux autres, à ce dont ils pourraient avoir besoin, et essaie de leur venir en aide.
8. Attentive, elle aime envoyer des notes et des cartes.
9. Loyale, une fois qu'elle vous a adopté, c'est pour toujours. Elle entretient fermement des relations profondes et durables avec un petit cercle d'amis d'enfance.
10. Elle peut se sentir découragée quand elle a le sentiment que les autres ne lui rendent pas son amitié.
11. Pacifique, elle ne se laisse pas décourager par les conflits interpersonnels. Elle est stimulée par l'harmonie et fait tout ce qu'il faut pour la préserver.
12. Elle s'adapte rapidement aux personnes qui l'entourent et n'insiste jamais pour que les choses se passent comme elle le souhaite. Elle désire sincèrement faire plaisir aux autres.

13. Elle a une formidable capacité à comprendre les problèmes sous tous les angles et à aider les autres à prendre en considération le point de vue des autres.

14. Ses qualités de médiateur sont précieuses pour l'église, dans son lieu de travail et dans son voisinage.

15. Fiable, elle est présente même dans les moments difficiles.

16. Elle est protectrice envers ses enfants et sa famille.

17. Elle consacre du temps à ses enfants et peut avoir une grande famille.

18. Patiente, elle se met difficilement en colère, s'adapte aux autres et n'insiste pas pour que les choses soient faites comme elle le désire.

19. Fidèle, elle a une capacité exceptionnelle à supporter les douleurs émotionnelles tout en restant engagée envers les autres. Elle est capable de continuer une vie de couple difficile lorsque la plupart des femmes abandonnent. Mais une fois qu'elle a pris la décision de s'en aller, rien ne peut l'en dissuader.

20. Attentionnée et dévouée, elle accepte de mettre de côté ses propres besoins pour répondre à ceux des autres.

21. Les flegmatiques sont souvent des conseillers, des enseignants, des infirmiers, etc.

Elles dirigent souvent des groupes d'étude biblique ou sont à la tête de ministères pour femmes.³

Les faiblesses de l'épouse flegmatique

1. Manque d'enthousiasme. Les réalisations et les exploits ne l'enthousiasment pas beaucoup. Son objectif est de conserver le peu d'énergie qu'elle a. Ce manque d'enthousiasme peut provoquer de graves conflits dans ses relations avec les membres de sa famille et ses amis, qui peuvent y voir un manque d'amour, d'admiration, de préoccupation ou

d'intérêt, ce qui peut en fait entraîner des blessures émotionnelles chez ceux qu'elle aime.

2. Détachée, elle peut se servir de la maternité pour justifier son manque d'implication.

3. Craintive, elle se demande toujours « et si ? ». La peur et le manque d'assurance peuvent en effet la paralyser, ce qui peut porter préjudice à ses relations.

4. Nonchalante, au travail, elle ne travaille pas beaucoup ! Elle cherche souvent à ne faire que le strict minimum tout en continuant d'avancer. Sa maison peut être désordonnée, mais peut-être pas comme dans le cas d'une sanguine. Les flegmatiques peuvent être accrocs à la télévision, et leur style de vie nonchalant peut provoquer une prise de poids excessive.

5. Fait des compromis. Parce qu'elle suit naturellement les autres, elle peut renoncer à ses principes dans le but de s'adapter à celui/celle avec qui elle passe le plus de temps. Cela peut l'amener à avoir de mauvaises fréquentations.

6. Elle fuit la confrontation, ce qui peut faciliter un comportement irresponsable chez les autres. Elle peut en effet tolérer certains comportements dans le simple but de plaire ou d'éviter la confrontation. Elle doit apprendre à se mettre en retrait fermement et avec amour et à laisser les gens faire face aux conséquences logiques de leurs choix.

7. Entêtée, elle ne se plaint pas, n'argumente pas, mais campe calmement et fermement sur ses positions pendant que les autres tempéraments piquent une colère face à son refus de coopérer.

8. Quand elle a des problèmes avec son mari, elle tourne son attention vers ses enfants.

9. Elle craint l'embarras, l'exposition et les conflits. C'est pourquoi il lui est difficile de dire des choses déplaisantes sur sa vie conjugale.

10. Juste à ses propres yeux, en général, les choses spirituelles ne l'enthousiasment pas beaucoup. Rien ne l'enthousiasme.

11. Elle est égoïste.

- Elle s'occupe d'elle-même, se protège et ne va pas vers les autres.
- Cela est dû à son égoïsme et au fait qu'elle ne se préoccupe que d'elle-même.
- Son entourage peut lui en vouloir d'être réservée ou égoïste.

12. Elle ne se préoccupe pas de son habillement.

13. Elle peut être désordonnée chez elle et négliger les tâches ménagères.

- Elle est fainéante.
- Elle est désordonnée parce qu'elle aime tout avoir à portée de main.

14. Elle peut trouver son partenaire actif méchant parce qu'il l'entraîne dans des lieux où il y a beaucoup d'activités et de gens quand elle n'a qu'une seule envie, se reposer.

15. Elle a besoin de se sentir valorisée. Les flegmatiques se sentent inférieurs et ont l'impression qu'on ne les aime pas quand on les critique constamment.

- Elle peut facilement se sentir responsable de tout ce qui ne va pas dans son couple.
- Elle a du mal à aimer toute personne dont le principal intérêt est de s'assurer qu'elle a tort. Les flegmatiques perdent confiance en eux quand on les critique.

16. Elle peut vivre continuellement dans la douleur, la peine et la confusion parce que les flegmatiques n'aiment pas les conflits.

17. Elle est difficile à exciter sexuellement:

- Elle prend rarement l'initiative dans le domaine sexuel,
- Elle est passive, cadavérique,
- Elle n'amène pas de variété et doit apprendre à s'intéresser aux rapports sexuels et à se montrer enthousiaste dans ce domaine.

Que signifie avoir un époux ou une épouse flegmatique

18. Elle ne dit pas vraiment ce qu'elle ressent.

- Elle peut mener une vie de mensonge
- Elle essaie d'amener les autres à résoudre ses problèmes.

19. Avec le temps, elle peut devenir passive dans son mariage.

20. Elle a du mal à prendre des décisions et n'a par conséquent pas aussi confiance en elle qu'il paraît.

- Étant donné que les flegmatiques partagent rarement leurs vrais sentiments, en général, elle n'aborde pas les problèmes de face.
- Elle aura souvent recours à des sarcasmes et des critiques subtiles pour blesser son partenaire, parfois devant les gens.

21. Elle manque de motivation, aime remettre les choses à plus tard et a tendance à oublier les dates et les rendez-vous.

22. Elle est généralement lente à défendre ses droits et ceux des autres, et souvent lente à se mettre en colère.

23. Elle attend qu'il y ait une crise pour agir, parce qu'elle espère toujours que quelqu'un d'autre viendra résoudre le problème, ou qu'il disparaîtra de lui-même.⁴

Notes

1. Tim LaHaye, I Love You But Why Are We So Different ? (Eugene, Oregon : Harvest House Publishers, 1991), 47, 50.

2. Ibid.

3. Joyce Meyer, Help Me, I'm Married! (Fenton, Missouri : Warner Books, 2000), 232.

4. Ibid.

SIXIÈME PARTIE :
PROBLÈMES ET SOLUTIONS

Chapitre 21

Comment résoudre les problèmes dans le mariage

Introduction

Le foyer est un jardin. De mauvaises herbes poussent constamment dans ce jardin, et il faut les enlever afin que les semences qu'on y plante grandissent comme il faut. Dans tout mariage normal, il y a des problèmes et des défis. C'est seulement quand il y a un feu que l'on peut découvrir si un serpent se cache dans les broussailles.

Paul ayant ramassé un tas de broussailles et l'ayant mis au feu, une vipère en sortit par l'effet de la chaleur et s'attacha à sa main.

Actes 28 : 3

En d'autres mots, c'est quand il y a des problèmes que l'on découvre le véritable caractère de son conjoint.

Si tu t'es marié, tu n'as point péché ; et si la vierge s'est mariée, elle n'a point péché ; mais ces personnes auront des tribulations dans la chair, et je voudrais vous les épargner.

1 Corinthiens 7 : 28

Souvenez-vous de la prière de Saint Francis Xavier : « Mon Dieu, donnez-moi, la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence. »

Principaux domaines posant des problèmes dans le mariage

a) Communication

b) Sexe

- c) Argent
- d) Tempérament
- e) Enfants
- f) Belle-famille
- g) Emploi
- h) Tâches ménagères
- i) Infidélité

Approche

Frères, si un homme vient à être surpris en quelque faute, vous qui êtes spirituels, redressez-le avec un esprit de douceur. Prends garde à toi-même, de peur que tu ne sois aussi tenté.

Galates 6 : 1

Tout couple a intérêt à faire tout ce qu'il peut pour éviter que des problèmes ne surviennent dans son foyer.

Prévenir vaut toujours mieux que guérir.

Mais le fait est que dans le domaine du mariage, quoi que l'on fasse, des questions se posent toujours, qui entraînent des problèmes. Quand un problème survient, vous devez le résoudre de la manière suivante:¹

- a) Priez au sujet de la situation,
- b) Soyez confiant qu'il existe une solution,
- c) Abordez la question (dans un esprit de douceur et non de confrontation),
- d) Identifiez-en les causes (sincèrement). Allez à la racine du problème, ne restez pas à la surface,

e) Si nécessaire, faites appel à vos pasteurs.

Méthodes de résolution des problèmes

1. Soyez prêt à faire des compromis

Dans le mariage, il n'y a ni gagnant, ni perdant. L'homme et la femme sont une seule chair.²

Quand il y a un désaccord total, c'est la décision du mari qui doit prévaloir, et la femme doit

Comment résoudre les problèmes dans le mariage l'appuyer, même si cette décision s'avère mauvaise. Le mari ne doit cependant pas se montrer dominateur. Il ne doit pas être un dictateur dans son foyer.³

2. Ce qu'il faut éviter quand on résout des problèmes :

a) N'élève pas la voix.

b) Ne parlez pas de vos problèmes aux membres de votre famille ni à vos amis.

c) Ne fondez pas en larmes.

d) Ne vous servez pas du sexe comme d'une arme (ne rejetez pas votre partenaire).

e) Ne refusez pas de manger les repas préparés.

f) N'employez jamais le mot DIVORCE quand vous vous disputez.

g) Évitez de demander conseil à des personnes qui ne craignent pas Dieu.

3. Ayez une attitude et un esprit de pardon.

Le pardon est absolument essentiel pour la survie du mariage.⁴ Ne soyez pas agréable avec les étrangers mais impatient et inconsideré quand il s'agit de votre conjoint.

4. Soyez prêt à parler franchement du problème.

La personne offensée doit être disposée à s'ouvrir et à partager avec amour, plutôt que d'asticoter, de crier ou d'enfouir les choses.

Car je suis plein de paroles, l'esprit me presse au-dedans de moi ; mon intérieur est comme un vin qui n'a pas d'issue, comme des outres neuves qui vont éclater. Je parlerai pour respirer à l'aise, j'ouvrirai mes lèvres et je répondrai.

Job 32 : 18-20

5. L'autre partie doit être disposée à reconnaître ses torts et à s'excuser.

« JE SUIS DÉSOLÉ ». Ces trois mots peuvent mettre fin à pratiquement toutes les querelles. Soyez humble et soyez quelqu'un qui s'excuse facilement.

Et, lorsque vous êtes debout faisant votre prière, si vous avez quelque chose contre quelqu'un, pardonnez, afin que votre Père qui est dans les cieux vous pardonne aussi vos offenses. Mais si vous ne pardonnez pas, votre Père qui est dans les cieux ne vous pardonnera pas non plus vos offenses.

Marc 11 : 25-26

6. Ne laissez aucun problème déteindre sur vos actions futures.⁵

Notes pour les conseillers:

1. Les conseils que nous donnons dans le présent guide s'appliquent au couple idéal, dans lequel les conjoints sont tous deux des chrétiens nés de nouveau et soumis à la Parole de Dieu.

2. Si les deux conjoints ne sont pas entièrement soumis aux pasteurs et à l'église, vous ne pouvez pas vraiment résoudre les problèmes.

3. Si la personne que vous conseillez n'est pas membre de votre église, ne perdez pas trop votre temps, car elle ne vous est pas entièrement soumise.

4. Ne prenez pas parti lorsque vous résolvez des problèmes.
5. Ne répondez pas à la question : « que dois-je faire ? » d'une manière directe.

Les gens vous accuseront par la suite de les avoir poussés à faire ce qu'ils ont fait.

6. Ne soyez pas vague au point que les gens ne puissent pas comprendre ce que vous dites.

Notes

1. Charles R. Swindoll, Strike the Original Match (Portland, Oregon : Multnomah Press, 1980), 106 - 66.
2. Les Carter, The Push-Pull Marriage : Learning and Living the Art of Give and Take (Grand Rapids, Michigan : Baker Book House, 1985), 67 - 81.
3. H. Norman Wright, Communication : Key To Your Marriage (Glendale, Californie : G/L Publications, 1974), 38, 163 - 6.
4. Bob et Jan Horner, Resolving Conflict in Your Marriage (Loveland, Colorado : Group Publishing Inc., 2000), 70 - 71.S
5. Dennis et Barbara Rainey, Starting Your Marriage Right (Nashville, Tennessee : Thomas Nelson Publishers, 2000), 48 - 51 ; Neil T. Anderson et Charles Nylander, The Christ-Centered Marriage (Ontario : Glint, 1996), 137.

Chapitre 22

Les beaux-parents

1. Sachez que quand vous épousez quelqu'un, vous épousez aussi son passé, sa situation familiale, sa situation financière, son état de santé, et tout ce qui le/la concerne.

2. Vos beaux-parents sont très proches de votre conjoint. Ce sont ses parents ou ses tuteurs.

3. La Bible recommande à votre conjoint d'honorer ses parents ou toutes les personnes qu'il considère comme tels, et vous devez faire de même.

Honore ton père et ta mère (c'est le premier commandement avec une promesse), afin que tu sois heureux et que tu vives longtemps sur la terre.

Éphésiens 6 : 2-3

4. Vos beaux-parents sont comme des parents adoptés pour vous.¹

5. Vous devez croire que Dieu vous aidera à les aimer de façon inconditionnelle, conformément à 1 Corinthiens 13 : 4-8, même si vous avez l'impression qu'ils ne vous aiment pas.

La charité est patiente, elle est pleine de bonté ; la charité n'est point envieuse ; la charité ne se vante point, elle ne s'enfle point d'orgueil, elle ne fait rien de malhonnête, elle ne cherche point son intérêt, elle ne s'irrite point, elle ne soupçonne point le mal, elle ne se réjouit point de l'injustice, mais elle se réjouit de la vérité ; elle excuse tout, elle croit tout, elle espère tout, elle supporte tout. La charité ne périt jamais. Les prophéties prendront fin, les langues cesseront, la connaissance disparaîtra.

1 Corinthiens 13 : 4-8

6. Le mari et la femme ne doivent pas faire du domicile de leurs parents leur véritable foyer. La Bible leur recommande de quitter leurs parents et de s'attacher l'un à l'autre.²

7. Essayez de ne pas faire de discrimination entre les parents (soins, entretien, finances, etc.)

8. Acceptez que tous les parents n'ont pas les mêmes besoins et n'essayez pas de rendre leurs besoins identiques. Un parent peut par exemple avoir besoin qu'on lui envoie de l'argent, alors qu'un autre aura seulement besoin qu'on se souvienne de la date de son anniversaire.

9. Ne vous plaignez pas de votre conjoint à vos parents. Ils auront tendance à être partiaux. Laissez l'amour couvrir toutes les fautes de votre partenaire et cherchez conseil auprès d'un pasteur quand vous avez besoin d'aide.

La haine excite des querelles, mais l'amour couvre toutes les fautes.

Proverbes 10 : 12

10. Souvent, la femme peut rappeler au mari les besoins du foyer. Il doit subvenir à ces besoins avec amour.

11. Souvenez-vous que votre nouveau foyer passe en premier. Celui qui ne prend pas soin des siens est pire qu'un infidèle.³

Si quelqu'un n'a pas soin des siens, et principalement de ceux de sa famille, il a renié la foi, et il est pire qu'un infidèle.

1 Timothée 5 : 8

12. Sachez que vos beaux-parents peuvent faire des choses inacceptables, tout comme vos parents. La seule différence est que vous ne pourrez peut-être pas vraiment dire à vos beaux-parents ce que vous ressentez réellement sans que cela ne provoque un malaise. Aussi, apprenez à ne pas trop vous attarder sur les choses.

13. Soyez vous-même avec vos beaux-parents, du moment que vous ne les offensez pas.

14. Ne laissez pas vos parents prendre l'habitude de dire directement ou indirectement des choses négatives sur votre époux (se). Vous et votre conjoint êtes un.

15. Vos beaux-parents peuvent vous bénir. Tout dépend de la manière dont vous les traitez.

Naomi bénit ses belles-filles lorsqu'elle dut retourner chez les siens.⁴

Naomi dit alors à ses deux belles-filles : allez, retournez chacune à la maison de sa mère ! Que l'Éternel use de bonté envers vous, comme vous l'avez fait envers ceux qui sont morts et envers moi !

Ruth 1 : 8

Notes

1. Margaret Hardisty, *Forever My Love* (Irvine, Californie : Harvest House Publishers, 1975), 114.

2. Gary Chapman, *Towards a Growing Marriage* (Chicago : Moody Press, 1996), 165 -171.

3. Voir aussi Gloria Call Horsley, In *Laws : A Guide to Extended Family Therapy* (New York : John Wiley & Sons Inc., 1996), 59-60. Gloria dit que les conjoints qui souhaitent bâtir un foyer solide devraient, au tout début de la vie conjugale, consacrer du temps et des efforts à cimenter les liens conjugaux, et redéfinir leurs liens avec leurs familles d'origine. Tout en continuant à rester loyaux envers les parents, les conjoints doivent redéfinir cette loyauté de manière à ce que la loyauté qu'ils se doivent l'un à l'autre passe en premier.

4. Ibid., 213-214. Si vous souhaitez avoir de meilleurs rapports avec votre belle famille, commencez par travailler sur vous même. Lorsque vous vous serez amélioré, il est probable que vous entretiendrez de meilleurs rapports

et aurez plus de succès avec votre belle famille. Norman Wright, *An Answer to In Law Relationships* (Irvine, Californie, Harvest House Publishers, pas de date), 29-47.

Chapitre 23

Les beaux-enfants

Vivre avec un enfant ou un parent de son conjoint

1. Sachez que ce n'est pas une situation idéale. Les enfants de la maison ne vivent pas avec leur vrai père ou leur vraie mère.
2. Attendez-vous à rencontrer des défis, car vous devrez aimer un étranger. Ce ne sera peut-être pas facile, mais cela en vaudra peut-être la peine.
3. Soyez conscient que les orphelins de père ou de mère ont une place spéciale dans le cœur de Dieu, et Il a dit qu'Il combattrait personnellement ceux qui les oppriment.

Tu n'affligeras point la veuve, ni l'orphelin. Ma colère s'enflammera, et je vous détruirai par l'épée; vos femmes deviendront veuves, et vos enfants orphelins.

Exode 22 : 22, 24

...C'est toi qui viens en aide à l'orphelin. Pour rendre justice à l'orphelin et à l'opprimé, afin que l'homme tiré de la terre cesse d'inspirer l'effroi

Psaume 10 : 14,18

4. Vous avez épousé votre époux (se) avec son passé. Acceptez-le.
5. Vous devez les aimer d'un amour inconditionnel (agape) sans rien attendre en retour.

La charité est patiente, elle est pleine de bonté; la charité n'est point envieuse; la charité ne se vante point, elle ne s'enfle point d'orgueil, elle

ne fait rien de malhonnête, elle ne cherche point son intérêt, elle ne s'irrite point, elle ne soupçonne point le mal, elle ne se réjouit point de l'injustice, mais elle se réjouit de la vérité; elle excuse tout, elle croit tout, elle espère tout, elle supporte tout. La charité ne périt jamais. Les prophéties prendront fin, les langues cesseront, la connaissance disparaîtra.

1 Corinthiens 13 : 4-8

6. Reconnaissez que le fils ou la fille est un parent proche de votre époux (se) et qu'il/elle l'aime. Voyez dans quel état était Abraham lorsqu'il dut chasser Agar et Ismaël.

Sara vit rire le fils qu'Agar, l'Égyptienne, avait enfanté à Abraham; et elle dit à Abraham: Chasse cette servante et son fils, car le fils de cette servante n'hériterait pas avec mon fils, avec Isaac. Cette parole déplut fort aux yeux d'Abraham, à cause de son fils.

Genèse 21 : 9-11

7. Décidez du rôle de l'autre parent de l'enfant avant de vous marier. Il est conseillé que celle-ci/celui-ci s'implique au minimum dans votre nouveau foyer. Il n'est pas nécessaire que les parents de l'enfant entretiennent des rapports fréquents. Si possible, demandez à une tierce personne de servir d'intermédiaire pour éviter questions et méfiance.

8. Efforcez-vous toujours d'être un couple uni aux yeux de l'enfant.

9. Soyez conscient qu'un bel enfant peut être amer.¹

Sara vit rire le fils qu'Agar, l'Égyptienne, avait enfanté à Abraham

Genèse 21 : 9

10. Croyez que Dieu mènera certains combats pour vous.

11. Demandez conseil lorsque cela est nécessaire.

12. N'encouragez pas et ne créez pas de discorde entre votre époux et votre bel enfant.²

13. Ne vous liguez pas avec votre bel enfant contre votre époux (se).

14. Acceptez le fait que les enfants ne sont pas parfaits. Vos propres enfants peuvent aussi être têtus et faire beaucoup d'erreurs. Un bel enfant a aussi besoin d'apprendre. Traitez-le avec amour. Ne voyez pas toujours de la haine dans le fait que votre conjoint corrige votre enfant. Permettez-lui de former l'enfant selon les principes bibliques.³

Notes

1. F. Philip Rice, *Intimate Relationships, Marriages and Families* (Mountain View, Californie : Mayfield Publishing Company, 1999), 551, 561 - 72.

2. Robert Barnes, *Single Parenting* (Wheaton, Illinois : Tyndale House Publishers, 1992), 263 - 4.

3. Ibid., 264 - 6.

Chapitre 24

Ce que tout chrétien devrait savoir sur le divorce

Définition du divorce

Dans le Nouveau Testament, le mot qui a été traduit par « divorce » est « apostasion », qui signifie « défection ». Imaginez un soldat qui a été appelé et enrôlé dans l'armée, et qui s'enfuit sans permission. C'est un déserteur. Si on l'arrête, il y a des chances qu'il soit exécuté. Dans le dictionnaire, l'expression « faire défection » est définie par « abandonner un parti.»

Passages des Écritures relatifs au divorce

C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère, et s'attachera à sa femme, et ils deviendront une seule chair.

Genèse 2 : 24

Mais moi, je vous dis que celui qui répudie sa femme, sauf pour cause d'infidélité, l'expose à devenir adultère, et que celui qui épouse une femme répudiée commet un adultère.

Matthieu 5 : 32

Que l'homme donc ne sépare pas ce que Dieu a joint.

Marc 10 : 9

Ainsi, une femme mariée est liée par la loi à son mari tant qu'il est vivant; mais si le mari meurt, elle est dégagée de la loi qui la liait à son mari.

Romains 7 : 2

À ceux qui sont mariés, j'ordonne, non pas moi, mais le Seigneur, que la femme ne se sépare point de son mari si elle est séparée, qu'elle demeure sans se marier ou qu'elle se réconcilie avec son mari, et que le mari ne répudie point sa femme.

1 Corinthiens 7 : 10-11

Et vous dites : Pourquoi ?... Parce que l'Éternel a été témoin entre toi et la femme de ta jeunesse, à laquelle tu es infidèle, bien qu'elle soit ta compagne et la femme de ton alliance. Nul n'a fait cela, avec un reste de bon sens. Un seul l'a fait, et pourquoi ? Parce qu'il cherchait la postérité que Dieu lui avait promise...Car je hais la répudiation, dit l'Éternel, le Dieu d'Israël...

Malachie 2 : 14-16

Qui est responsable du divorce ?

- a) Dieu attribue la responsabilité de s'attacher à l'homme. Il doit quitter ses parents et s'attacher (se coller) à sa femme.
- b) Le divorce arrive quand ce dernier ne réussit pas à s'attacher assez fortement pour que lui et sa femme deviennent inséparables.
- c) La responsabilité du mariage incombe à l'homme, tout comme celle du divorce.
- d) L'homme est responsable de tout ce qui se passe dans le foyer, même s'il n'en est pas la cause.

C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère, et s'attachera à sa femme, et ils deviendront une seule chair.

Genèse 2 : 24

Lorsque l'homme chuta et que Dieu vint dans le jardin, Il appela d'abord Adam et le tint pour responsable du fait qu'Eve et lui avaient mangé le fruit défendu. Aucune question ne fut posée à la femme.¹

D'une manière générale, Dieu n'aime pas que les ruptures de communion, quelles qu'elles soient. Quand un foyer ou une vie sont brisés, cela fait mal

à Dieu.2

a) Une douleur sans fin est infligée.

Commencer une querelle, c'est ouvrir une digue ; avant que la dispute s'anime, retire-toi.

Proverbes 17 : 14

b) Une personnalité amère est créée.

L'esprit de l'homme le soutient dans la maladie ; mais l'esprit abattu, qui le relèvera ?

Proverbes 18 : 14

c) Il se produit une rupture permanente de la relation/communion.

Des frères sont plus intraitables qu'une ville forte, et leurs querelles sont comme les verrous d'un palais.

Proverbes 18 : 19

d) Le bonheur est détruit.

Le voleur ne vient que pour dérober, égorger et détruire ; moi, je suis venu afin que les brebis aient la vie, et qu'elles soient dans l'abondance.

Jean 10 : 10

e) Des sentiments sont heurtés/blessés

i. Le mariage est une affaire d'émotions. Aussi, sa rupture provoque un déchirement dans l'âme.

ii. Les deux partenaires sont souvent détruits, parfois au point de ne pas pouvoir s'en remettre complètement.

iii. La séparation est la fin d'un engagement, et les émotions sont touchées.
iv. Le divorce est une séparation légalisée.

v. Un vœu est valable jusqu'à la mort. Ne faites pas de vœu si vous n'avez pas l'intention de le respecter.

Lorsque tu as fait un vœu à Dieu, ne tarde pas à l'accomplir, car il n'aime pas les insensés : accomplis le vœu que tu as fait. Mieux vaut pour toi ne point faire de vœu, que d'en faire un et de ne pas l'accomplir.

Écclésiaste 5 : 4,5

f) L'amertume (non pardon de longue durée ayant dégénéré en amertume).

g) Douleur extrême.

h) Cicatrice permanente.

i) Vous serez handicapé. Vous n'arriverez plus à faire certaines choses comme il convient.

j) Détresse semblable à celle que l'on éprouve suite au décès d'un proche.

k) Dépression :

i. Arrive quand on compare la manière dont on pensait que les choses seraient pour le restant de notre vie et la manière dont on pense qu'elles seront après le divorce.

ii. La dépression est provoquée par un sentiment de rejet qui peut nous pousser à nous éloigner de tout le monde.³

Difficultés du remariage et du célibat

a) Vous rencontrerez probablement les mêmes problèmes,

b) Vous vous demanderez toujours si vous n'auriez pas pu faire quelque chose pour sauver votre mariage.

c) Les enfants seront fortement affectés et pourraient devenir des délinquants sociaux. Cela est très courant.

d) Il se peut que vous ayez toujours l'esprit brisé ou blessé, que vous soyez amer et ayez du ressentiment au plus profond de vous, ce qui aura des conséquences très néfastes sur votre vie spirituelle et votre vie de prière.⁴

Facteurs propices au divorce

a) L'adultère. Il suscite la méfiance et peut se terminer par la destruction totale de la relation conjugale.

b) Des blessures non guéries et des offenses non pardonnées qui conduisent à une situation d'insatisfaction et de dépression chroniques.

c) La violence, quand l'un des partenaires a recours à la violence ou à des paroles abusives et blessantes pour résoudre des conflits.

d) Le fait de ne pas avoir d'enfant. Certaines personnes laissent cette situation dégénérer au point d'entraîner une rupture de la relation.

e) Séparation de longue durée, quand l'un des conjoints s'en va vivre dans un autre pays et que l'autre ne peut pas le rejoindre parce qu'il n'arrive pas à obtenir le visa requis.

f) L'interférence de parents et des amis :

i. Trop d'influence ou de contrôle de la part des parents ii. Trop de membres de la famille élargie à charge

g) Une attitude négative persistante et délibérée, qui consiste à rester sourd aux conseils, à la correction, aux recommandations et aux supplications de quiconque y compris de pasteurs.⁵

Notes

1. Voir les cas et les causes de divorce analysés par Chuck et Barb Snyder dans leur livre *Incompatibility : Still Grounds for a Great Marriage* (Sisters, Oregon : Multnomah Publishing, 1999), 225.

2. Charles Swindoll, Divorce : When It All Comes Tumbling Down (Portland, Oregon : Multnomah Press, pas de date), 6.
3. Derek et Ruth Prince, God Is a Matchmaker [Dieu est un faiseur de mariage] (Grand Rapids, Michigan : Chosen Books, 2003), 141 - 4.
4. Alex Dan et Tremper Longman, Intimate Allies (Wheaton, Illinois : Tyndale House, 1995), 253 - 55.
5. Ces questions et d'autres questions, lorsqu'elles ne sont pas résolues, peuvent entraîner une détérioration du mariage telle qu'il ne soit plus possible de le réparer. Le divorce devient alors malheureusement la seule solution. Voir M. G. McLuhan, Marriage and Divorce : God's Call, God's Compassion (Wheaton, Illinois : Tyndale House Publishers, 1991), 43-44, 87-147.

SEPTIÈME PARTIE :

LA CLEF MAÎTRESSE DE L'ACCEPTATION

Chapitre 25

La clef de l'acceptation

Il est important pour tout couple marié de comprendre qu'en général, les gens ne changent pas beaucoup après s'être mariés. Les conjoints peuvent cependant choisir d'être heureux dans leur foyer lorsqu'ils apprennent à accepter ce qu'ils ont.¹

Regarde l'oeuvre de Dieu : qui pourra redresser ce qu'il a courbé ?

Écclésiaste 7 : 13

Jouis de la vie avec la femme que tu aimes, pendant tous les jours de ta vie de vanité, que Dieu t'a donnés sous le soleil, pendant tous les jours de ta vanité ; car c'est ta part dans la vie,...

Écclésiaste 9 : 9

Dieu veut que nous soyons remplis de joie et heureux. Pour être heureux, il faut accepter ce qu'on a et faire avec. Les conflits surviennent lorsque nous essayons de changer à tout prix des choses que nous ne pouvons pas changer.²

Souvenez-vous de la prière de Saint-François Xavier :

« Mon Dieu, donnez-moi, la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence. »

Quatre choses que tout couple marié doit accepter

1. Acceptez le tempérament de votre époux (se).³

- Votre tempérament + Vos expériences + la Parole de Dieu = Votre caractère.
- N'essayez pas de changer le tempérament de votre époux (se). Priez plutôt qu'il/elle mûrisse spirituellement (Voir chapitre 42).

2. Acceptez la « masculinité » ou la « féminité » de votre époux (se).

- L'homme doit accepter qu'il est marié à une femme et non à un homme. Par conséquent, il ne doit pas essayer de supprimer ses traits féminins naturels, tels que le fait de trop parler.
- De plus, parce qu'elle est un sexe plus faible, il ne doit pas s'attendre à ce qu'elle se comporte ou fonctionne comme un homme.⁴

Maris, montrez à votre tour de la sagesse dans vos rapports avec vos femmes, comme avec un sexe plus faible ; honorez-les, comme devant aussi hériter avec vous de la grâce de la vie. Qu'il en soit ainsi, afin que rien ne vienne faire obstacle à vos prières.

1 Pierre 3 : 7

- Les femmes sont attirées par des choses comme les vêtements, les mariages, les longues causeries, la cuisine, les détails et des événements, choses qu'un homme peut trouver « inutiles ».
- La femme doit aussi accepter qu'elle est mariée à un homme et non à une femme. Les hommes sont plus robustes, parlent moins, et peuvent ne même pas remarquer les différents thèmes de couleurs d'un mariage. Ils ne s'intéressent qu'aux éléments principaux d'un problème, pas aux détails.
- Acceptez ces différences naturelles et faites avec elles en toute joie.

Ce que les maris reprochent souvent à leurs femmes :

- Qu'elles sont molles sur le plan sexuel,
- Qu'elles parlent trop, et qu'elles parlent de choses futiles,

- Qu'elles sont futiles et querelleuses.

L'homme doit accepter qu'il est marié à une femme et non à un autre homme. Il doit par conséquent accepter ce que les femmes aiment.

Ce que les femmes reprochent souvent à leurs maris :

- Qu'ils aiment trop le sexe,
- Qu'ils n'aident pas leur femme,
- Qu'ils ne lui parlent pas assez.

La femme doit accepter qu'elle est mariée à un homme et non à une autre femme. Aussi doit-elle accepter ce que les hommes aiment, comme le sexe et la nourriture.

3. Acceptez les aspects négatifs du caractère de votre époux (se).

- Diagnostiquez les aspects négatifs du caractère de votre époux(se) et acceptez-les.

4. Acceptez la constitution ou l'apparence physique de votre époux (se).

- Nous changeons tous physiquement au fil des années. Ne faites pas de la volonté de faire perdre ou prendre du poids à votre époux (se) l'objectif de votre vie. Le fait que votre époux (se) change ou ne change pas physiquement ne doit pas influencer votre manière de vous comporter avec lui/elle.

- Tout époux (se) doit faire l'effort d'avoir une apparence agréable. Tout âge a une beauté qui lui est propre. Améliorez votre apparence physique. Ne négligez pas cela simplement parce que vous savez que votre époux (se), qui est chrétien (ne), vous sera toujours fidèle.

Les autres choses que vous devez accepter

1. Acceptez la paix et décidez de ne pas vous quereller.

Décidez que la paix vaut mieux que la guerre et qu'il vaut mieux vivre en paix que faire toute une histoire pour chaque problème qui se pose et tout examiner en long et en large.

S'il est possible, autant que cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les hommes.

Romains 12 : 18

La sagesse d'en haut est premièrement pure, ensuite pacifique, modérée, conciliante, pleine de miséricorde et de bons fruits, exempte de duplicité, d'hypocrisie. Le fruit de la justice est semé dans la paix par ceux qui recherchent la paix.

Jacques 3 : 17-18

2. Acceptez qu'il est de votre devoir, en tant que chrétien, de ne pas exciter l'autre à la colère ou à l'amertume.

Veillons les uns sur les autres, pour nous exciter à la charité et aux bonnes oeuvres.

Hébreux 10 : 24

Nous devons nous « exciter » les uns les autres « à la charité et aux bonnes oeuvres ». Cela signifie que nous devons « réfléchir attentivement » et découvrir de nouveaux moyens d'aimer les gens et de leur faire du bien.

3. Acceptez que Dieu seul peut changer et résoudre les questions complexes.

Aussi, remettez les choses entre les mains de Dieu, au temps, aux éléments et à la nature. Dieu peut résoudre beaucoup de choses.

Dieu sait mieux comment prendre soin de nous. Il sait mieux que nous comment gérer les problèmes complexes pour nous. Beaucoup de problèmes ne peuvent être résolus par des explications ni par le fait de les examiner en long et en large. Pour beaucoup de problèmes, il vaut mieux les confier à Dieu par la prière et la foi, sachant qu'il peut « parfaire tout ce

qui nous concerne ». Si vous ne faites pas confiance à Dieu et ne croyez pas qu'il se chargera de diverses situations, vous aurez sans cesse des conflits dans votre foyer, qui se termineront probablement par un divorce. Le temps permet de résoudre certains problèmes. Parfois aussi, Dieu se sert de choses naturelles (nature, éléments, etc.) pour toucher votre conjoint et apporter un changement.

Recommande ton sort à l'Éternel, mets en lui ta confiance, et il agira.

Psaume 37 : 5

4. Acceptez que la sagesse de Dieu veut que l'on opte pour la paix.

Dans le mariage, il y a toujours des moments où l'on est mécontent pour une chose ou une autre. Mais nous devons accepter que la sagesse de Dieu veut que l'on opte pour la paix, plutôt que les querelles.⁵

L'insensé même, quand il se tait, passe pour sage ; celui qui ferme ses lèvres est un homme intelligent.

Proverbes 17 : 28

Acceptez d'être une personne qui procure la paix, et non une personne querelleuse, qui a mauvais caractère.

Heureux ceux qui procurent la paix, car ils seront appelés fils de Dieu !

Matthieu 5 : 9

« Là où il y a un zèle amer et un esprit de dispute, il y a du désordre et toutes sortes de mauvaises actions ». Mais une maison remplie d'amour et de paix produira un mariage sain et un environnement favorable au développement des enfants.

Mais si vous avez dans votre coeur un zèle amer et un esprit de dispute, ne vous glorifiez pas et ne mentez pas contre la vérité. Cette sagesse n'est point celle qui vient d'en haut ; mais elle est terrestre, charnelle, diabolique. Car là où il y a un zèle amer et un esprit de dispute, il y a du désordre et toutes sortes de mauvaises actions. La sagesse d'en haut

est premièrement pure, ensuite pacifique, modérée, conciliante, pleine de miséricorde et de bons fruits, exempte de duplicité, d'hypocrisie. Le fruit de la justice est semé dans la paix par ceux qui recherchent la paix.

Jacques 3 : 14-18

5. Acceptez que la Parole de Dieu est au-dessus de vos émotions ou idées personnelles.

Un mariage chrétien ne peut durer et être heureux que s'il est fondé sur la Parole de Dieu. Permettez à la Parole de Dieu de régner dans votre vie. Sans la Parole de Dieu, beaucoup de problèmes ne disparaîtront jamais. Décidez d'obéir à la Parole de Dieu, quoi que vous ressentiez ou pensiez. Ne vous laissez pas influencer par ce que vous ressentez, mais laissez vous influencer, orienter, motiver et freiner par la Parole de Dieu Tout-Puissant !

6. Préférez la paix à la provocation.⁶

Notes

1. Timothy Hall, *The Labor of Love* (Grand Rapids, Michigan : Kregel, 1996), 61 - 68 ; Evans A. Laryea, *Joining of Lives* (Accra, Ghana : PAL International, 2002), 70 - 76.
2. Nancy L. Van Pelt, *Highly Effective Marriage* (Accra, Ghana : Advent Press, 2000), 47 - 54.
3. Florence Littauer, *Personality Plus for Couples* (Grand Rapids, Michigan : Baker Book House), 37 - 41 ; Arnold Mol, *Let's Both Win* (Basingstoke, Hants, U.K. : Marshall Morgan et Scott, 1984), 20 - 49.
4. Gary et Barbara Rosberg, *Improving Communication in Your Marriage* (Loveland, Colorado : Group Publishing Inc., 2000), 111 - 2.
5. Bob et Jan Horner, *Resolving Conflict in Your Marriage* (Loveland, Colorado : Group Publishing Inc., 2000), 20.

6. Neil T. Anderson et Charles Nylander, *The Christ-Centered Marriage* (Ontario, Glint, 1996), 217 - 27.

HUITIÈME PARTIE:

LE CORPS HUMAIN

Chapitre 26

Comprendre le corps humain à travers des images

Les images ci-après vous permettront de comprendre votre anatomie.

La femme

Nous encourageons toutes les femmes à mieux connaître leur corps. Pour cela, elles peuvent se servir d'un miroir pour examiner leurs organes génitaux externes et essayer d'identifier le vagin et le clitoris.¹

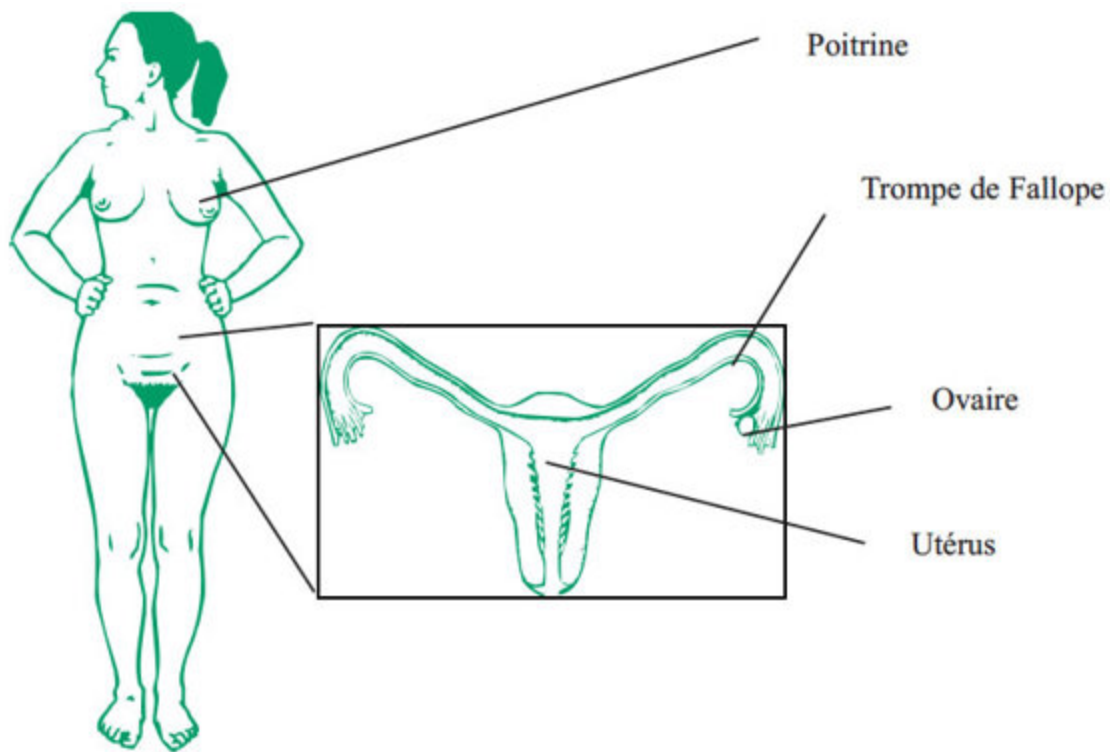


Schéma 7 : Anatomie de la femme

Schéma 7 : Anatomie de la femme

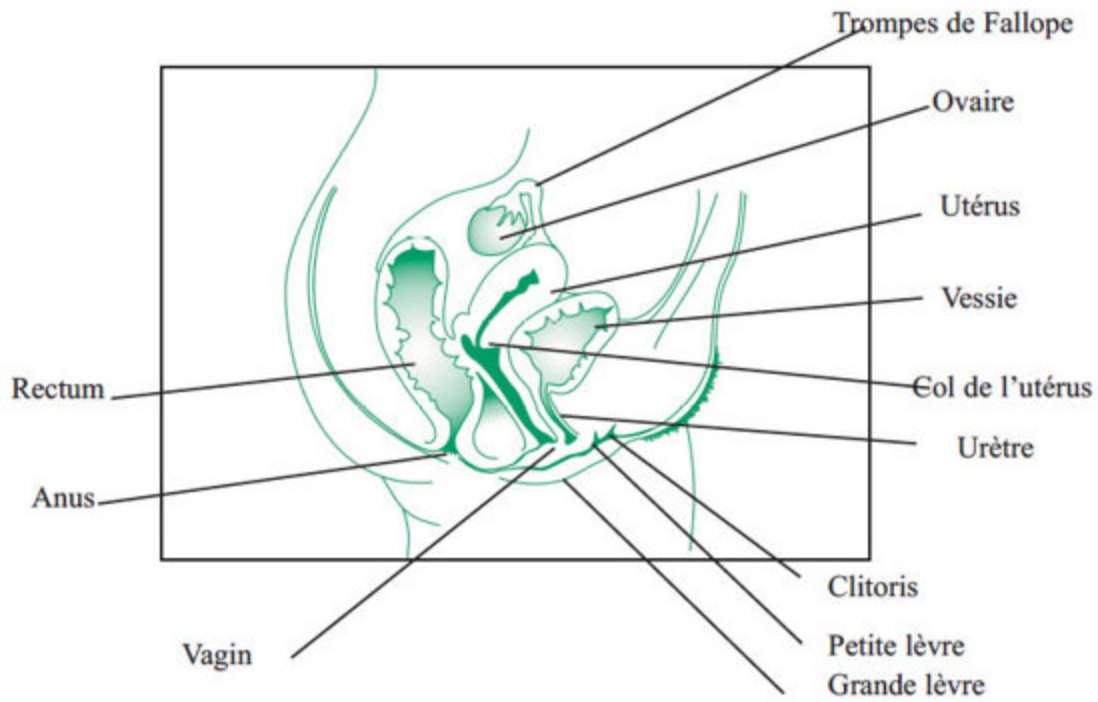


Schéma 8 : Organes reproducteurs femelles, vus de profil.²

Schéma 8 : Organes reproducteurs femelles, vus de profil.²

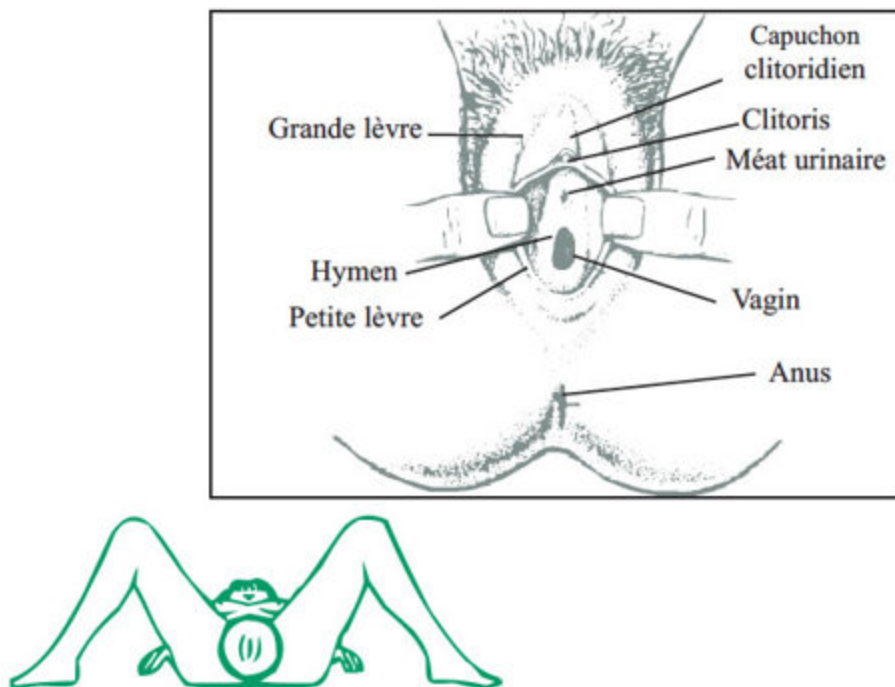


Schéma 9 : Organes génitaux externes de la femme en position de lithotomie.³

Schéma 9 : Organes génitaux externes de la femme en position de lithotomie.³

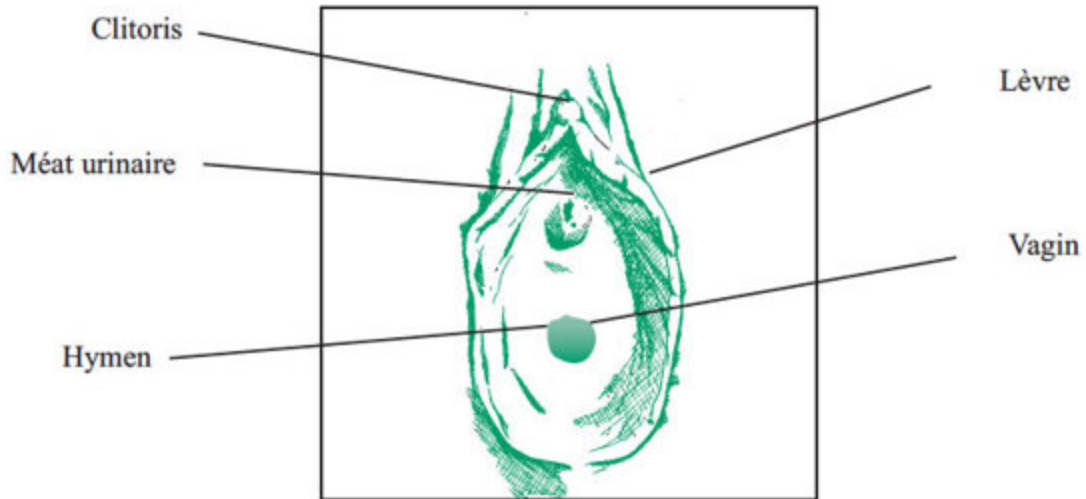


Schéma 10b : Orifice vaginal après rapports sexuels

Schéma 10b : Orifice vaginal après rapports sexuels

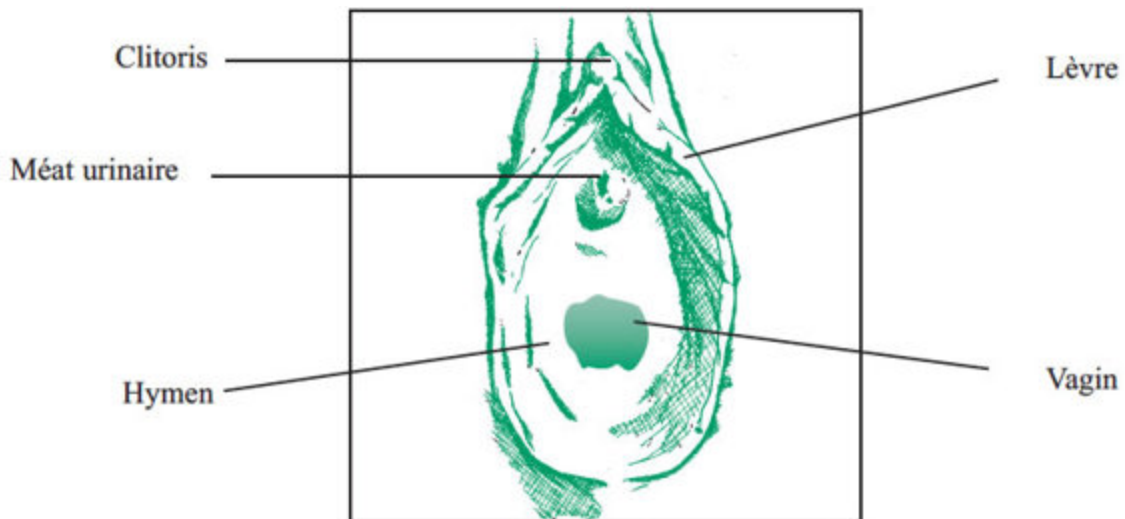


Schéma 10c : Orifice vaginal après accouchement

Schéma 10c : Orifice vaginal après accouchement

L'homme

L'homme doit aussi apprendre à connaître son corps. Pour cela, il peut se tenir devant un miroir et examiner ses organes génitaux.⁴

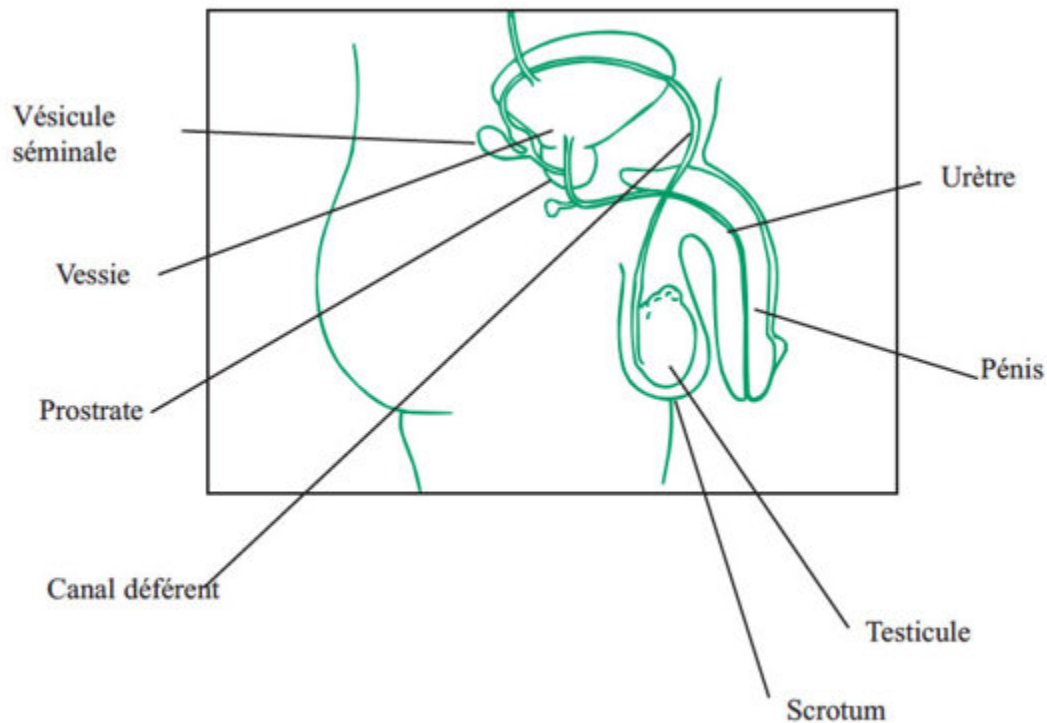


Schéma 11 : organes reproducteurs mâles.⁵

Schéma 11 : organes reproducteurs mâles.⁵

Notes

1. Clifford et Jane Penner, *The Gift of Sex* (Nashville, Tennessee : Word Publishing Group, 2003), 45 - 53.
2. Frank Netter, *Atlas of Human Anatomy* (East Hanover, New Jersey : Novartis, 1997), 342.
3. Ibid., 350.
4. Clifford et Jane Penner, *The Gift of Sex* (Nashville, Tennessee : Word Publishing Group, 2003), 54 - 59.

5. Frank Netter, Atlas of Human Anatomy (East Hanover, New Jersey : Novartis, 1997), 338.

Chapitre 27

Méthodes de planification familiale

La planification familiale consiste en l'utilisation de différentes méthodes de prévention des grossesses non désirées et d'espacement des naissances. Les conjoints peuvent choisir une méthode de planification qui leur convient juste avant de se marier ou plus tard au cours de leur vie conjugale.

Avant d'étudier les différentes méthodes de planification familiale, essayons d'en apprendre un peu plus sur la physiologie du corps féminin.

Physiologie du corps féminin

La menstruation

La menstruation est le processus d'écoulement de sang et d'autres substances provenant de la paroi de l'utérus d'une femme mûre, qui n'est pas enceinte, à la fin de chaque cycle menstruel.

Le cycle menstruel permet de préparer l'utérus à recevoir l'ovule fécondé. Chaque mois, l'un des ovaires produit un ovule, qui passe par la trompe de Fallope pour aller se loger dans l'utérus. Il peut rester dans la trompe de Fallope de 24 à 48 heures, période pendant laquelle il peut être fécondé.

En prévision de cette production mensuelle d'ovule, la paroi qui recouvre l'utérus (endomètre) s'épaissit, et son approvisionnement en sang augmente. Si l'ovule n'est pas fécondé, l'endomètre se déchire, ce qui provoque une perte de sang, puis la menstruation (encore appelée menstrues ou règles). La contraction des muscles de l'utérus permet de se débarrasser de ces tissus en même temps que de l'ovule non fécondé, quand la femme ne tombe pas enceinte. Les douleurs provoquées par ces contractions peuvent parfois être très fortes. On parle alors de dysménorrhée.

Les saignements menstruels durent habituellement de quatre à six jours. Après cela, les tissus retrouvent leur état normal. Par la suite, l'endomètre se reconstitue. L'ensemble du cycle menstruel dure vingt-huit jours environ. En cas de fécondation de l'ovule, entraînant une grossesse, les règles de la femme s'arrêtent jusqu'à la naissance de l'enfant (il arrive parfois qu'elle n'ait ses règles que plusieurs mois après la naissance de l'enfant.)

Si une femme n'a pas ses règles pendant plusieurs mois, alors qu'elle n'est pas enceinte et qu'il est impossible qu'elle le soit, elle doit consulter un médecin. Il s'agit d'une aménorrhée.

Le cycle menstruel débute à la puberté et se poursuit mensuellement, jusqu'à ce que la femme ait entre quarante-cinq et cinquante ans. Quand les menstrues s'arrêtent, la femme devient ménopausée.¹

La fécondation

La fécondation est le processus par lequel un sperme s'unit à un ovule pour produire un ovule fécondé. Quand il est excité, l'organe mâle (le pénis) se met en érection, car son approvisionnement en sang augmente. Il peut alors être inséré dans le vagin de la femme. Au plus fort de l'excitation, l'homme éjacule et produit des spermatozoïdes. Ceux-ci nagent dans l'utérus et vont jusqu'aux trompes de Fallope. C'est à cet endroit qu'a lieu la fécondation.

La planification familiale

Elle permet au couple d'éviter des grossesses non désirées et d'espacer les naissances de ses enfants. Un couple peut également avoir recours à la planification familiale pour les raisons suivantes :

1) Un couple nouvellement marié a besoin de temps pour s'ajuster. Il est préférable qu'il apprenne à communiquer et à échanger avant de commencer à assumer les responsabilités attachées à la création d'une jeune famille.

2) La peur d'une grossesse peut empêcher le couple de jouir des relations sexuelles.

1) Les méthodes naturelles

Les méthodes

2) Les méthodes de barrière

3) Les spermicides

4) Les préparations hormonales

5) Le stérilet ou dispositif intra-utérin (DIU)

6) Les méthodes définitives / permanentes²

1. Les méthodes naturelles

a) Le coït interrompu

Le « coït interrompu » consiste à retirer le pénis du vagin juste avant l'éjaculation. Cette méthode vise à éviter une grossesse en déposant le liquide séminal à l'extérieur de l'appareil génital.

Les avantages

1. Cette méthode ne nécessite ni préparation, ni appareil, avant les rapports.
2. Elle peut être utilisée à tout moment et est gratuite.

Les inconvénients

3. Le liquide qui sort du pénis en érection avant l'éjaculation contient souvent des spermatozoïdes. Ceux-ci peuvent provoquer une grossesse même lorsque l'éjaculation a lieu à l'extérieur du vagin.
4. Il est souvent difficile de connaître avec exactitude le moment de l'éjaculation. La discipline nécessaire au retrait du pénis avant l'éjaculation peut ôter aux rapports une partie du plaisir qu'ils suscitent.

5. Le retrait soudain du pénis peut empêcher la femme d'atteindre l'orgasme pendant l'accouplement.

6. Si mille couples devaient avoir recours à la méthode du coït interrompu, le nombre des grossesses ne diminuerait que de 20 pour cent. Cela signifie qu'il y aurait entre 160 et 200 grossesses non planifiées par an.

b) L'allaitement maternel

L'allaitement maternel est une méthode de contraception qui n'est efficace que lorsque l'allaitement est fait sans aucun complément alimentaire. Cette méthode n'est généralement pas efficace en raison des conditions de travail de la femme.

c) Les méthodes scientifiques

Elles consistent à déterminer la période de l'ovulation et à éviter d'avoir des rapports sexuels pendant celle-ci.

i. La méthode du calendrier

Pour que la méthode du calendrier (Ogino) soit efficace, la femme doit connaître la durée de ses cycles menstruels. Pour cela, elle doit noter par écrit la date du début et de la fin de ses règles pendant une période de huit à douze mois avant de pouvoir se fier à ce système. Ces notes détaillées permettent essentiellement de mieux prévoir la date du début des prochaines règles, soit le premier jour du cycle menstruel.

Une fois cette information en sa possession, son médecin peut lui montrer comment calculer le nombre des jours par mois pendant lesquels elle doit éviter d'avoir des rapports sexuels. En substance, pour connaître la date de l'ovulation, elle doit soustraire quatorze jours de la date prévue du début de ses règles suivantes. Puis, pendant les quatre jours précédant l'ovulation et les trois jours suivant l'ovulation, elle doit éviter d'avoir des rapports sexuels.

ii. La méthode de la température basale du corps

Cette méthode consiste à surveiller l'augmentation de la température basale du corps, laquelle se produit lors de l'ovulation. L'augmentation est de 0,3 à 0,5 degrés Celsius environ. Une fois la période d'ovulation connue grâce au prélèvement de la température pendant plusieurs mois, il est possible de déterminer avec précision la période d'ovulation et par conséquent, la période pendant laquelle la femme peut avoir des rapports sexuels sans risquer de tomber enceinte.

NB : Une fièvre due à la malaria ou à une infection par exemple peut provoquer une augmentation de la température du corps.

iii. La glaire cervicale

Cette méthode consiste à observer la série de changements qui interviennent dans la qualité et la quantité des sécrétions vaginales pendant le cycle menstruel. Juste après une période menstruelle, l'orifice vaginal s'assèche. Mais à l'approche de l'ovulation, il secrète de la glaire. Au début, celle-ci est foncée et collante, mais plus la quantité d'oestrogènes augmente, plus il y a de glaire. Par la suite, la glaire s'éclaircit et peut être étirée sans se rompre. Elle a également un aspect gluant. Le jour de l'ovulation, la clarté de la glaire atteint son niveau maximal. Après cela, elle redevient foncée.³

2. Les méthodes de barrière

a) Le préservatif

Le préservatif (également appelé condom ou capote) se place sur le pénis en érection pour recevoir le sperme et empêcher les spermatozoïdes de pénétrer dans le vagin au moment de l'éjaculation. Le préservatif reste le moyen de contraception le plus utilisé et le plus efficace dans le monde. Les simples instructions ci-après vous permettront de l'utiliser efficacement :

1. Le préservatif doit être mis en place avant les rapports sexuels. Tout contact entre le pénis et la zone vaginale doit être évité jusqu'à ce qu'il ait été correctement placé sur le pénis en érection, car le liquide qui s'écoule initialement du pénis pourrait contenir des spermatozoïdes.

2. Laissez un espace d'un pouce et demi au bout du pénis. Cet espace servira de réservoir pour le sperme, car le bout du pénis pourrait être tellement lubrifié que le préservatif pourrait glisser.
3. Continuez à dérouler le préservatif jusqu'à la base du pénis.
4. Juste après l'éjaculation, pendant que le pénis est encore en érection, retirez le préservatif avec précaution et douceur du vagin. Il est recommandé de maintenir le préservatif en place en le tenant à la base du pénis (le préservatif pourrait glisser si vous attendez que l'érection s'estompe).
5. Si le préservatif glisse pendant les rapports, prenez-le par la partie ouverte et retirez-le du vagin en faisant attention pour éviter que son contenu ne se verse. La femme doit ensuite se doucher immédiatement et laver les parties externes de son vagin avec du savon et de l'eau.
6. Utiliser un nouveau préservatif pour chaque rapport.

Les avantages

1. Le préservatif est facile d'utilisation,
2. Aucun effet secondaire ne lui est associé,
3. Il peut être acheté dans n'importe quelle pharmacie sans prescription médicale,
4. La responsabilité en incombe à l'homme, ce que certaines femmes trouvent avantageux,
5. Son efficacité peut être mesurée immédiatement après le rapport,
6. Il empêche efficacement la transmission de la plupart des maladies sexuellement transmissibles.

Les inconvénients

1. Il diminue les sensations du pénis. Cela peut toutefois être un avantage pour certains hommes pour qui il permet de retarder le moment de l'éjaculation,
2. Le préservatif ne peut être enfilé qu'après l'érection,
3. Cela interrompt les préliminaires sexuels. Ce problème peut être facilement surmonté si la femme place amoureusement le préservatif sur le pénis de son mari. Cela peut ajouter à l'érotisme des rapports,
4. En cas de non lubrification du vagin, la femme peut avoir des irritations. Il est possible d'y remédier en utilisant des préservatifs lubrifiés (hermétiquement fermés) ou un gel contraceptif, lequel sert non seulement de lubrifiant, mais aussi de contraceptif. N'utilisez jamais de vaseline ni de crème froide, car les produits à base de pétrole peuvent endommager le caoutchouc utilisé pour fabriquer les préservatifs.
5. Le préservatif peut avoir un petit trou d'épingle invisible. On estime que même avec un tel trou, les risques de grossesse sont de moins d'une chance sur deux cent mille.

Schéma 12 : le préservatif est enfilé sur un pénis en érection.

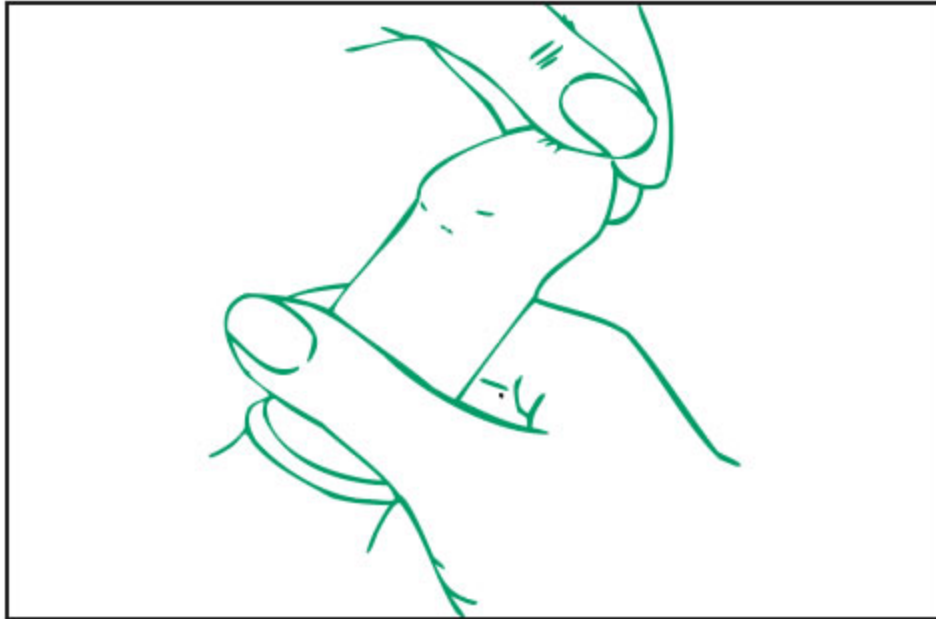


Schéma 12 : le préservatif est enfilé sur un pénis en érection.

b) Le diaphragme

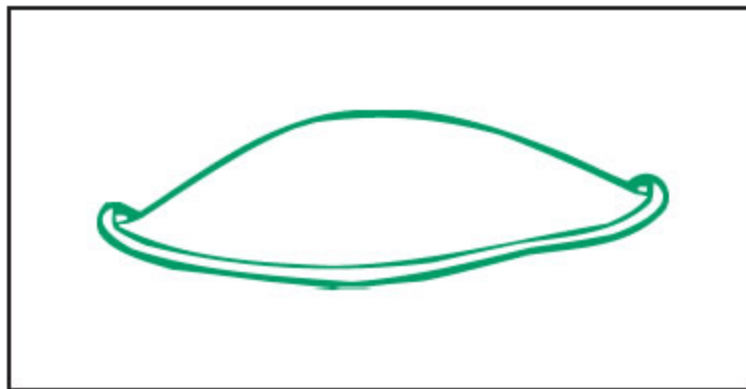


Schéma 13 : Le diaphragme

Schéma 13 : Le diaphragme

Les diaphragmes ont différentes tailles, et le vagin de la femme doit être examiné de manière

à ce qu'elle utilise le diaphragme le mieux adapté à son vagin. La plupart des femmes qui utilisent le diaphragme appliquent un spermicide sous forme de gelée sur le sommet et le bord du diaphragme, bien que l'usage d'un spermicide ne soit pas toujours nécessaire. Habituellement, la femme s'accroupit ou place une jambe sur une chaise pour pouvoir introduire le diaphragme et l'insérer dans son vagin, en l'orientant vers le haut, puis vers l'arrière. Une fois à l'intérieur du vagin, le diaphragme reprend sa forme et s'ajuste parfaitement au vagin, et recouvre le col de l'utérus.

Après la naissance d'un enfant, la taille du vagin peut augmenter jusqu'à un certain point. La taille du diaphragme doit alors être ajustée en conséquence si la femme veut continuer à utiliser le diaphragme comme méthode de contraception.

Les inconvénients

1. Il est impossible à la femme d'insérer et de retirer le diaphragme toute seule. Au début, elle a besoin qu'on lui apprenne à le faire.
2. La femme peut ne pas avoir d'eau pour nettoyer son diaphragme,
3. L'utilisatrice a besoin d'un spermicide supplémentaire sous forme de gelée ou de crème pour améliorer l'efficacité du diaphragme,
4. Le diaphragme ne peut pas toujours être utilisé immédiatement,
5. Il n'est très confortable à porter. Le diaphragme doit rester en place six à huit heures après l'accouplement,
6. Le diaphragme coûte un peu cher, et il est parfois difficile de trouver la taille adéquate.

3. Les spermicides

Les spermicides s'utilisent sans produit supplémentaire et sont efficaces parce qu'ils tuent les spermatozoïdes sans endommager la délicate paroi vaginale. Disponibles sous trois formes (mousse, crème et gelée synthétique), ces produits s'appliquent à l'aide d'un applicateur vaginal en plastique fin qui

mesure automatiquement la quantité adéquate. Ils sont si efficaces qu'une seule application est nécessaire avant chaque rapport sexuel. Si la femme souhaite prendre une douche, elle doit attendre au moins six heures pour cela. Les spermicides sont beaucoup plus efficaces que la méthode du calendrier, la méthode du retrait ou la douche vaginale.⁴

Les avantages

1. Les spermicides vaginaux peuvent être achetés sans prescription médicale,
2. Aucun ajustement (comme dans le cas d'un diaphragme) n'est nécessaire,
3. Il n'y a rien à retirer après les rapports,
4. Les femmes qui utilisent cette méthode ne s'en préoccupent qu'au moment d'avoir des rapports sexuels.

Les inconvénients

1. Pour être efficace, les spermicides vaginaux doivent être placés dans le vagin juste avant le rapport sexuel,
 2. L'applicateur doit être lavé avec du savon et de l'eau après chaque utilisation,
 3. Les spermicides peuvent parfois provoquer des irritations allergiques dans le vagin,
 4. Après les rapports, le volume des écoulements vaginaux augmente, car autant le sperme que les spermicides s'écoulent. Certaines femmes n'aiment pas cela,
 5. Si mille femmes utilisaient un spermicide comme moyen de contraception pendant une année, 76 d'entre elles environ auraient des grossesses non planifiées. Ce chiffre comprend des femmes qui n'auraient pas systématiquement utilisé un spermicide avant chaque rapport.
4. Les contraceptifs hormonaux

a) Les contraceptifs oraux (la pilule)

Cette méthode nécessite que la femme prenne une pilule ou un comprimé contraceptifs chaque jour pendant 21 jours. Quand une femme commence à utiliser cette méthode, elle doit prendre la première pilule cinq jours après le début de son cycle menstruel. Par la suite, elle doit prendre une pilule par jour, jusqu'à ce qu'elle ait terminé les 21 pilules. Elle cesse ensuite de prendre la pilule, et deux ou trois jours plus tard, elle devrait avoir ses règles. Sept jours après avoir pris le dernier comprimé, elle doit recommencer à prendre la pilule pendant les 21 jours suivants, et ainsi de suite. Elle devra suivre cette routine mois après mois, tant qu'elle souhaitera éviter des grossesses non désirées.

Les pilules se composent essentiellement de deux hormones très proches des hormones naturelles. Quand ces substances sont absorbées, elles indiquent au corps de ne pas produire d'ovule. Étant donné qu'aucun ovule n'est produit pendant la période de prise de la pilule, Il ne pourra y avoir fécondation lors des rapports sexuels. Quand la femme cesse de prendre la pilule, l'ovulation reprend.⁵

Les avantages

1. La pilule contraceptive orale combinée, « la pilule », est le moyen de contraception le plus sûr. Elle offre quasiment cent pour cent de protection quand elle est prise quotidiennement et conformément aux recommandations du médecin. Le risque de grossesse chez les femmes qui l'utilisent est de 0,3 pour cent,
2. Elle ne nécessite aucune préparation avant les rapports.

Les inconvénients

1. La pilule doit être utilisée en même temps qu'un autre moyen de contraception pendant un mois au moins,
2. Les nausées sont fréquentes pendant le premier cycle. Il est possible d'y remédier en prenant les pilules juste avant de se coucher,

3. La pilule peut entraîner une sensibilité et un léger grossissement des seins. Mais celui-ci s'estompe souvent après quelques cycles de prise,
4. Les pertes « menstruelles » diminuent habituellement. Il peut arriver que la femme ait des petits saignements entre ses règles,
5. Une prise de poids de 0,5 kg est courante au début. Elle cesse souvent après quelques cycles de prise. Changer de pilule permet souvent de réduire la prise de poids,
6. Les patientes âgées de plus de trente ans peuvent souffrir d'hypertension, en particulier pendant la première année d'utilisation.
7. La pilule peut provoquer une jaunisse cholestatique (yeux jaunes et urines foncées),
8. Les risques de thrombose veineuse, d'embolie pulmonaire, de thrombose coronaire et d'hémorragie cérébrale augmentent chez les femmes utilisant la pilule contraceptive combinée,
9. Les premières règles tardent souvent à arriver après l'arrêt de la pilule,
10. Quand une femme a eu une tumeur due aux oestrogènes (cancer du sein par exemple), il lui est déconseillé de prendre des pilules contenant des oestrogènes,
11. Risques de candidose vaginale : pertes blanchâtres, pâteuses, ne dégageant pas de mauvaise odeur,
12. Chloasme : coloration du visage, comme chez la femme enceinte (masque de grossesse),
13. Possibilité de migraines,
14. Les effets psychologiques de la pilule sont difficiles à évaluer. On accuse souvent la pilule d'être à l'origine de la dépression, mais ces allégations sont sans fondement. Les femmes craignent souvent de prendre la pilule parce qu'elles ont lu dans la presse des informations déformées sur les risques liés à celle-ci.

Il convient de noter qu'en dépit de tous les effets secondaires possibles susmentionnés, des millions de femmes dans le monde prennent la pilule sans problème.

b) Les contraceptifs injectables

Le principe est le même qu'avec la pilule. La femme est injectée une fois tous les deux ou trois mois.

5. Le dispositif intra-utérin (DIU)

Le DIU, également appelé stérilet, est un petit appareil souple en plastique pouvant être posé par un médecin. Il possède un fil de nylon solide qui dépasse le col de l'utérus de deux centimètres et demi environ. Ce fil permet de s'assurer que le stérilet se trouve au bon endroit. Il permet également de retirer l'IUD.

Quelques incertitudes demeurent quant à la manière dont fonctionne l'IUD. Il est généralement admis que tout dépend de la manière dont l'organisme réagit à la présence d'un corps étranger dans l'utérus.⁶

NB : Ce moyen de contraception n'est pas recommandé par l'église, car nous croyons qu'il peut provoquer un avortement à deux ou trois jours de grossesse.

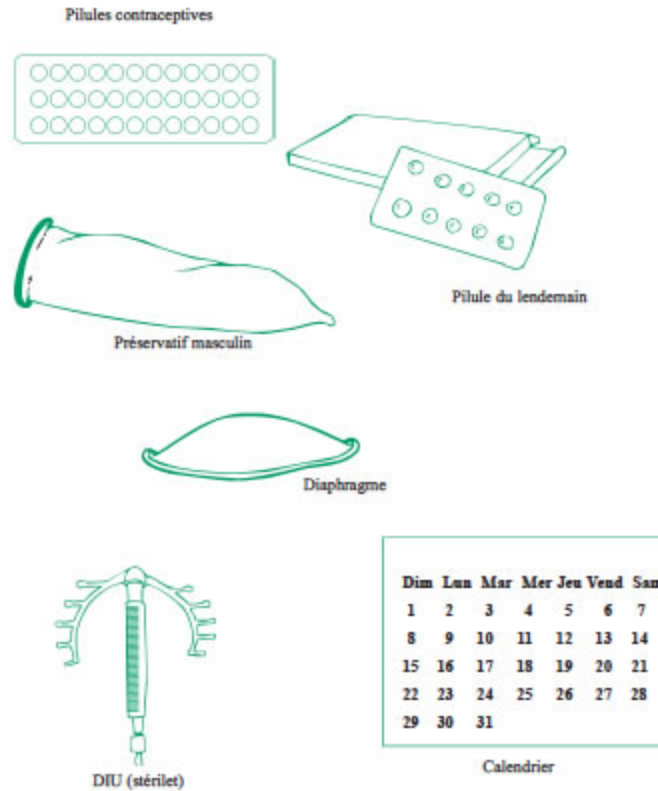


Schéma 14 : Moyens de contraception

Schéma 14 : Moyens de contraception

6. Planification familiale définitive

Il s'agit de moyens de contraception permanents. Dans le cas de l'homme, il s'agit de la vasectomie, et dans le cas de la femme, de la ligature des trompes (voir les schémas ci-dessous).

Ce qu'il faut prendre en considération avant de recourir à un moyen de contraception permanent :

1. En cas de décès d'un enfant, le couple pourrait souhaiter en avoir un autre,

2. En cas de décès de la femme, si le mari souhaite se remarier, il se peut qu'aucune femme ne veuille l'épouser parce qu'il a subi une vasectomie. La vasectomie diffère de l'impuissance !

3. En cas de décès du mari, la femme pourrait désirer avoir d'autres enfants avec son nouveau mari, alors qu'elle a subi une ligature des trompes. Mais cela pose moins de problèmes dans le cas précédent.

Les canaux déférents sont coupés de manière à empêcher les spermatozoïdes de se mélanger au sperme.

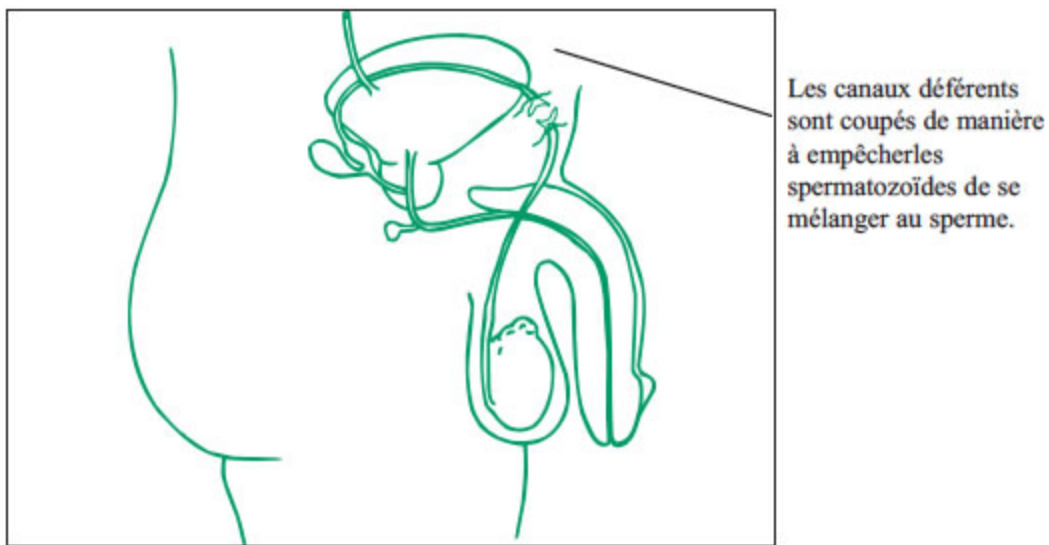


Schéma 15 : Vasectomie

Schéma 15 : Vasectomie

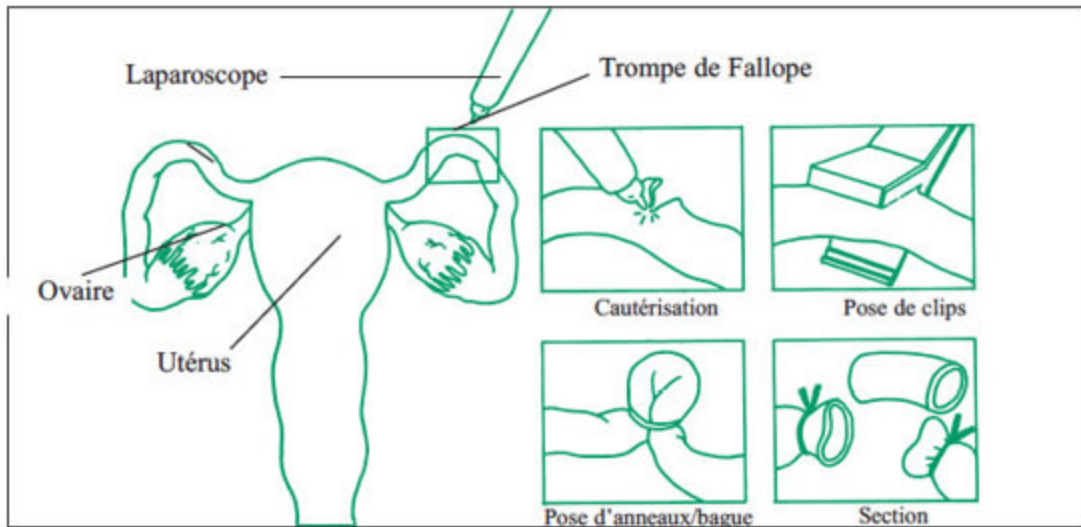


Schéma 16 : Ligature des trompes

Schéma 16 : Ligature des trompes

Notes

1. H. L. Frederickson et L. Wilkins Haug, OB/GYN Secrets (Philadelphie, Pennsylvanie : Hanley and Belfus Inc., 1991), 72, 79 ; E. A. Badoe et S.K. Owusu, éditeurs, Health and Disease : A Layman's Guide To Good Health (Accra, Ghana : University of Ghana Medical School, 2004), 108 - 11.
2. Derek Llewellyn Jones, Everywoman : A Gynaecological Guide for Life (Lagos, Nigeria : Academy Press, 1994), 95 - 125.
3. William Ganong, Review of Medical Physiology (East Norwalk, Connecticut : Appleton et Lange, 1991), 412.
4. F. Philip Rice, Intimate Relationships, Marriages and Families (Mountain View, Californie : Mayfield Publishing Co., 1999), 349 - 65.
5. Robert O. Blood, Marriage (New York : The Free Press, 1969), 406 - 16.
6. Stuart Campbell et Ash Monga, éditeurs, Gynaecology by Ten Teachers, 17e édition, Londres : Arnold, 2000), 66 - 75.

NEUVIÈME PARTIE:
LES RAPPORTS SEXUELS

Chapitre 28

Introduction au bonheur en matière de rapports sexuels

Au cours de ces séances de conseil, nous tenterons de vous démontrer que le sexe est quelque chose de beau et de saint, et que Dieu parle de sexe.¹

La Bible parle de sexe. La Bible a beaucoup à dire sur le sexe. Le sexe a été créé par Dieu et non par le diable. Il a été tellement mal utilisé et perverti par le diable et par le monde que les gens ont l'impression que le sexe est quelque chose de moche et de mal. Cette étude nous montrera qu'au contraire, le sexe est une chose merveilleuse, créée par Dieu. Quand on a des rapports sexuels dans le cadre voulu par Dieu, le sexe ne peut qu'être une source supplémentaire de joie et de paix dans le mariage.²

Hommes et femmes peuvent avoir beaucoup de plaisir en ayant des rapports sexuels. Il s'agit cependant d'un art qui doit être appris et développé. Le sexe n'est pas une affaire de performance. Il ne s'agit pas d'avoir dix sur dix, mais de s'amuser avec son/sa partenaire et de lui témoigner de l'affection. Les couples doivent par conséquent se détendre et se préparer à découvrir un nouveau monde.

Pour cela, il faut tout d'abord avoir une relation d'amour et confortable. L'amour et la confiance permettent d'ôter toute inhibition et de s'ouvrir complètement à son/sa partenaire, émotionnellement parlant.

Le sexe renforce l'amour entre le mari et la femme. Il rapproche le couple. La plupart des sentiments les plus durs disparaissent pendant et après les rapports sexuels.

Pourquoi commettre la fornication quand on peut commettre l'amour?

Avoir régulièrement des rapports sexuels est un privilège pour le couple chrétien né de nouveau. C'est un don que Dieu vous fait, du jour où vous vous mariez jusqu'à la vieillesse. Utilisez ce don.

Huit raisons d'avoir des rapports sexuels

1. Pour le plaisir (voir chapitre 31).
2. Par devoir (voir chapitre 32).
3. Aux fins de la reproduction (voir chapitre 36).
4. C'est une manière de rester proche l'un de l'autre en tant que couple.

La vie sexuelle d'un couple permet de mesurer l'état de sa relation et de son amour (voir le sexomètre ci-dessous).

- a) Quand une relation est en bonne santé et solide, le couple aura fréquemment des rapports sexuels (pendant la lune de miel et pendant les premières années de la vie conjugale).
- b) Quand un couple n'a plus eu de rapports sexuels depuis un certain temps, cela indique que le mari et la femme ne sont plus proches l'un de l'autre. Si par exemple un couple n'a pas eu de rapports sexuels depuis un mois, cela indique clairement que le courant ne passe plus. S'il n'a pas eu de rapports sexuels depuis trois mois, cela indique qu'il traverse une grave crise conjugale.
- c) Des rapports sexuels de qualité et excitants peuvent prévenir la promiscuité/l'adultère.
- d) Le cerveau est le plus grand organe sexuel.³

FRÉQUENCE	RELATION
Deux fois par jour	Caractéristique d'une relation très très heureuse (détente, extase de la lune de miel)
Tous les jours	Caractéristique d'un mariage très heureux
Une fois tous les deux jours	Caractéristique d'un mariage harmonieux, en particulier lorsque le couple travaille
Une fois par semaine	Caractéristique d'un couple qui subit les pressions de la vie
Deux fois par mois	Caractéristique d'un mariage qui n'est pas harmonieux (querelles, orages)
Une fois par mois	Caractéristique d'un mariage où le couple ne fait que cohabiter
Une fois tous les deux ou trois mois	Caractéristique d'un mariage souffrant d'un manque d'harmonie grave (demander s'il n'y a pas d'infidélité/d'adultère)
Une fois tous les six mois	Caractéristique d'un couple au bord de la séparation ou de la rupture
Une fois par an	Caractéristique d'un mariage complètement brisé et au bord du divorce

Schéma 17 : Le sexomètre

Schéma 17 : Le sexomètre

Sexomètre

5. Avoir régulièrement des rapports sexuels prévient l'adultère.

a) Quand on a des rapports sexuels, comme pour tout besoin physiologique, le désir sexuel diminue, car on est rassasié. Par exemple, si on a bien mangé chez soi, on n'aura pas envie d'acheter de la nourriture à l'extérieur, car on est rassasié. Il en va de même pour le sexe.

b) Les femmes doivent comprendre qu'elles ont intérêt à avoir régulièrement des rapports sexuels avec leur mari, car cela l'empêchera de s'intéresser à des filles qu'il rencontre à l'extérieur chaque jour.

6. C'est une manière d'exprimer son amour à son mari ou sa femme.

a) On peut exprimer son amour de différentes manières, telles qu'acheter un cadeau ou préparer un bon repas. Faire l'amour est un autre moyen

d'exprimer son amour à son mari ou sa femme.

b) Les gestes romantiques tels que s'embrasser, se câliner et se caresser, ne sont pas réservés aux petits amis, mais aux couples mariés. Nous encourageons les couples à se montrer romantiques.

7. Le sexe peut être une manière heureuse de mettre fin à certaines querelles.

a) On dit qu'il n'y a pas de problème qui ne peut pas être résolu au lit.

b) Une fois qu'un problème a été résolu au moyen de discussions et d'excuses, le sexe peut en être une issue très heureuse.

c) Le sexe ne remplace pas la nécessité de discuter d'un problème. d) Une femme peut avoir recours au sexe pour calmer son mari.

8. Avoir des rapports sexuels peut être une manière d'évacuer de la tension. L'activité sexuelle permet de produire des endorphines et de se détendre. Cela peut être utile pour un pasteur qui se prépare à prêcher, un footballeur tendu par rapport à un match, un étudiant qui doit passer un examen, une personne qui doit passer un entretien.

Notes

1. Joshua Adjabeng, *Enjoying a Fruitful Marriage* (Accra, Ghana : Olive Publications, 1995), 55 - 65.

2. Gary R. Collins, *Family Shock* (Wheaton, Illinois : Tyndale House, 1995), 125 ; Lana Packer, *Women Making a Difference in Marriage* (Nashville, Tennessee : Lifeway Press, 2003), 145 - 7 ; Clifford et Jayne Penner, *The Gift of Sex* (Nashville, Tennessee : Word Publishing Group, 2003), 27 - 31.

3. Tim et Beverly LaHaye, *The Act of Marriage [L'acte conjugal]* (Grand Rapids, Michigan : Zondervan Publishing House, 1988), 20.

Chapitre 29

La nuit de noces

Nous recommandons aux jeunes mariés de passer leur première nuit ensemble à un endroit où il peuvent avoir un maximum d'intimité, dans un hôtel par exemple.

Pourquoi la nuit de noces est importante

1. Vous n'aurez pas d'autre occasion de revivre vos premières expériences. Vous serez heureux d'avoir consommé votre mariage d'une manière spéciale. Nous marquons le début de beaucoup de choses de manière grandiose : première sortie d'un bébé, arrivée d'un nouveau gouvernement au pouvoir, inauguration d'un immeuble, d'un nouveau projet, etc.
2. Il faut que votre première fois soit mémorable, car elle servira de point de référence. Beaucoup de défis vous attendent, et il est bon que cette première fois soit marquée par un événement mémorable et inoubliable dont vous pourrez vous rappeler avec joie. Cela vous encouragera.
3. Il est important de dépenser de l'argent pour vous-mêmes et de jouir du fruit de votre labeur. Après tout, vous avez dépensé beaucoup d'argent pour permettre aux autres de s'amuser pendant la réception, le déjeuner ou le dîner organisés à l'occasion de votre mariage. En effet,

Il faut que le laboureur travaille avant de recueillir les fruits.

2 Timothée 2: 6

La nuit de noces

Vous devez aussi comprendre que c'est un réel signe de bénédiction que de pouvoir jouir de ce que Dieu vous a donné. Beaucoup de personnes

travaillent et laissent d'autres profiter de leur travail pendant qu'ils ne font que travailler.

Voici ce que j'ai vu : c'est pour l'homme une chose bonne et belle de manger et de boire, et de jouir du bien-être au milieu de tout le travail qu'il fait sous le soleil, pendant le nombre des jours de vie que Dieu lui a donnés ; car c'est là sa part. Mais, si Dieu a donné à un homme des richesses et des biens, s'il l'a rendu maître d'en manger, d'en prendre sa part, et de se réjouir au milieu de son travail, c'est là un don de Dieu.

Levez-vous et prenez votre part, car l'Éternel vous a béni !!! Que faire la nuit de nocces

Ecclésiaste 5 : 18-19

1. Le couple doit avoir des lubrifiants sur lui.
2. Le marié ne doit pas être pressé de déshabiller son épouse. Elle pourrait se sentir mal à l'aise s'il la dénude brusquement et avec empressement, et qu'il la voit nue.
3. Le marié doit détendre son épouse en faisant des choses comme aller dîner, causer, lui dire des choses agréables, aller faire une promenade, etc.
4. À son retour de promenade ou après avoir dîné, le couple devrait commencer à s'embrasser, se câliner et se caresser. Le mari peut commencer à dévêtir sa femme (ils peuvent aussi se déshabiller l'un l'autre). Il doit se montrer doux et ne pas s'empressement de découvrir sa nudité. La femme est très sensible par rapport à son corps, sa personne, sa poitrine, son ventre, sa corpulence, etc. Pendant que vous lui enlevez son voile, doucement et lentement, dites uniquement des choses positives et évitez de faire des remarques négatives du genre: «J'ignorais que tu étais si grosse ! » ou « Tes seins sont très petits. »¹
5. Les lumières doivent être éteintes pour atténuer la timidité et la tension.
6. Le mari doit se faire à l'idée qu'il ne réussira pas nécessairement à pénétrer sa femme la première nuit, en particulier si elle est vierge. Cela lui

permettra de se montrer moins agressif et moins déterminé à causer des dommages.

7. La femme doit s'allonger sur le dos (si nécessaire, elle doit placer un oreiller sous son bassin et ouvrir ses jambes autant que possible. Elle devrait replier les jambes et la plante de ses pieds doit reposer sur le lit. Avoir un bon oreiller sous le bassin est très pratique pour relever les hanches et facilite la pénétration. Nous recommandons aux jeunes mariés de faire l'amour dans la position dite « du missionnaire », une façon simple et douce de faire l'amour.

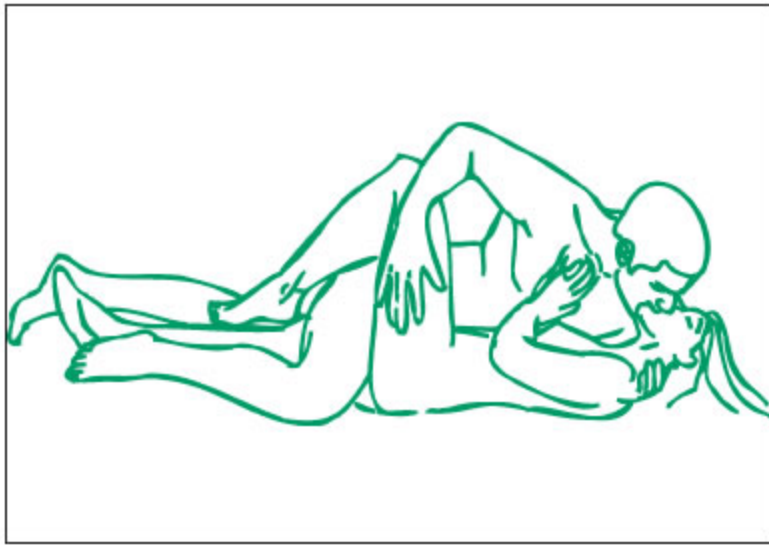


Schéma 18 : La position sexuelle de base

Cette position permet un important contact physique et une pénétration suffisamment profonde. De plus, elle permet au couple de s'embrasser.

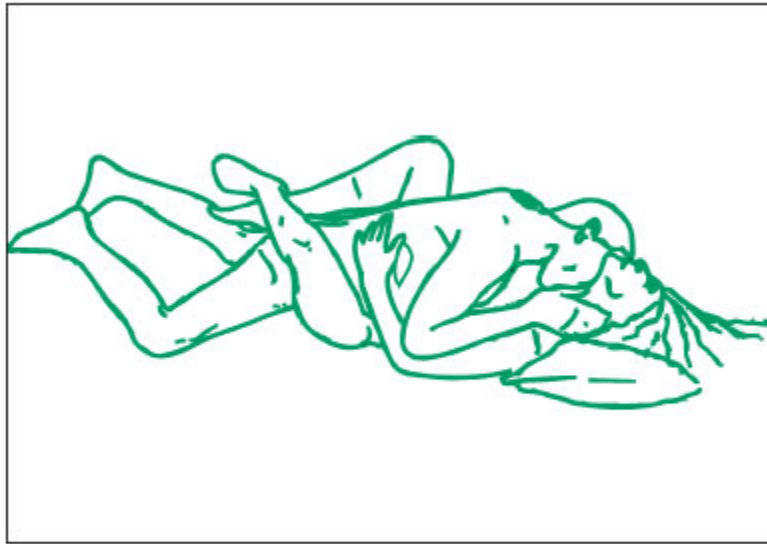


Schéma 19 : La position de base améliorée

Cette position est semblable à la position du missionnaire. La femme s'allonge sur le dos et soulève les jambes. Son partenaire s'allonge entre ses jambes et elle croise ses jambes dans son dos. Cette position présente l'avantage de permettre une meilleure stimulation du clitoris, car la femme a les jambes relevées.

8. L'homme doit appliquer une quantité suffisante de lubrifiant sur son pénis en

érection, et la femme, sur son vagin. Autrement, le mari peut appliquer le lubrifiant à la fois sur son pénis et sur le vagin.

9. L'homme doit essayer de pénétrer sa femme doucement, et cette dernière devrait se servir de sa main pour guider son pénis vers son vagin.²

10. Le mari doit essayer de pousser doucement pour pouvoir pénétrer dans le vagin.

11. Le mari devrait se détendre si c'est trop difficile ou s'il y a de la tension.

12. S'il n'arrive pas à pénétrer sa femme, il devrait l'encourager et la réconforter. Par amour pour sa femme, il pourrait décider d'attendre et de

réessayer plus tard. Beaucoup d'encouragement, de réconfort et de mots d'amour feront le plus grand bien.

13. Si le mari parvient à pénétrer sa femme, en dépit de la douleur, cette dernière devrait se consoler en se disant qu'au fur et à mesure des rapports, elle aura moins mal.

14. En cas de pénétration, si la femme est vierge, il est possible qu'elle saigne à la suite de la déchirure de l'hymen (fin morceau de peau se trouvant à l'entrée du vagin).

Notes

1. Tim et Beverly LaHaye, *The Act of Marriage [L'acte conjugal]* (Grand Rapids, Michigan : Zondervan Publishing House, 1988), 78.

2. Bruce et Carol Britten, *Answers for Your Marriage* (n.c., South Africa : Worldwide Books, 2000), 48 - 51.

Chapitre 30

La lune de miel

Par lune de miel, on entend le fait pour les jeunes mariés d'aller en vacances ou en voyage – une période de parfaite harmonie, de bonheur suprême, de joie et de détente absolus.¹

Le couple doit prévoir quelques jours de vacances pour pouvoir aller en lune de miel.

Une période de deux semaines à un mois devrait suffire. Nous recommandons aux couples de se rendre dans un endroit autre que leur lieu de vie habituel.²

Pourquoi la lune de miel est importante

1. Aller en lune de miel est conforme aux Écritures

À l'époque de la Bible, tout homme qui venait de se marier n'était pas censé aller à l'armée pendant un an. Pourquoi ? Pour réjouir la femme qu'il avait prise !

Lorsqu'un homme sera nouvellement marié, il n'ira point à l'armée, et on ne lui imposera aucune charge ; il sera exempté par raison de famille pendant un an, et il réjouira la femme qu'il a prise.

Deutéronome 24: 5

La durée prescrite par la Bible pour une lune de miel est d'un an! Par conséquent, quand on ne peut se permettre de prendre que deux semaines ou un mois, il n'y a pas lieu d'hésiter.

2. La lune de miel permet au couple d'avoir un maximum d'intimité.

Mari et femme découvrent et explorent cette toute nouvelle dimension du mariage au fur et à mesure qu'ils deviennent intimes et vivent ensemble au même endroit, dans la même chambre et sur le même lit.

3. Cette toute nouvelle expérience qu'est l'acte sexuel est définie comme une expérience d'humiliation.

**Si un homme trouve une jeune fille vierge,...et couche avec elle, ...
l'homme qui aura couché avec elle donnera au père de la jeune fille
cinquante shekels d'argent, et elle sera sa femme, parce qu'il l'a
humiliée ;...**

Deutéronome 22 : 28-29 (Bible King James française 2007)

Vous avez besoin d'un endroit intime et isolé, sans aucune interférence ni intimidation, pour faire vos premiers pas d'humilité et essayer ce qu'on vous a enseigné.³

Que faire pendant la lune de miel

1. Prenez des photos souvenirs mémorables de vous pendant la lune de miel (pas nus, s'il vous plaît) !
2. Dites des choses agréables comme « Je t'aime », « Je suis content de m'être marié avec toi », « Tu es beau/belle », etc. De telles paroles devraient être dites pendant vos conversations.
3. Embrassez-vous régulièrement et faites des siestes ou regardez la télé ensemble, l'un de vous posant sa tête sur la poitrine ou les jambes de l'autre.
4. Discutez de tout ce qui vous intéresse pour renforcer vos échanges et votre amitié.

Parlez du mariage, des gens que vous étiez surpris de voir, de vos projets concernant l'achat d'une nouvelle maison, etc.

5. Sentez-vous libre de vous embrasser sur la joue, les lèvres, le dos de la main, quand vous vous promenez. Les bisous et les câlins ne doivent pas seulement être des préliminaires aux rapports sexuels.
6. Faites l'amour autant de fois que votre énergie vous le permet dans une journée. Une bonne réserve de noix tigrées et de malta Guinness ou d'une autre boisson énergétique (Reb Bull par exemple), dit-on, pourrait vous faire du bien.
7. Sentez-vous libre de faire l'amour à n'importe quel moment de la journée.
8. Essayez de faire l'amour à différents endroits pendant la lune de miel, dans la salle de bains, le couloir, la chambre, la cuisine ou la voiture par exemple, à l'abri des regards.
9. Essayez les différentes positions qui vous ont été enseignées pendant les cours de préparation au mariage.
10. Essayez de faire l'amour habillés au retour d'une promenade à pied.
11. Lavez-vous l'un l'autre, tout en jouant avec vos corps.
12. Dormez parfois nus dans les bras l'un de l'autre.
13. Baladez-vous nus, comme Adam et Ève, dans la maison ou dans la chambre quand vous êtes sûr d'être seuls dans la maison.
14. Faites des promenades au clair de lune ou sur un chemin tranquille tout en vous tenant par la main, la taille ou les épaules. Le mari peut aussi soulever sa femme de temps à autre, s'il en a la force.
15. Allez nager, jouez à des jeux qui vous intéressent, échangez des regards et touchez vous de temps en temps.
16. Regardez un film intéressant ensemble (un film romantique pourrait être bien).
17. Allez vous promener dans des endroits amusants et intéressants.

18. Pendant le dîner ou le déjeuner, asseyez-vous l'un en face de l'autre et jouez avec vos pieds nus sous la table (assurez-vous que personne ne vous voit).

19. Habillez-vous de manière suggestive (vêtements transparents, mini jupes, chemises courtes).

20. Bien entendu, vous devez avoir votre temps de culte personnel, prier et lire la Bible individuellement. Partagez ce que vous avez reçu pendant ce temps et priez ensemble de temps en temps.

Notes

1. Joshua Adjabeng, *Before You Marry* (Accra, Ghana : Olive Publications, 1999), 71 - 73.

2. Robert O. Blood, *Marriage* (New York : The Free Press, 1969), 194 - 8.

3. William L. Coleman, *Engaged : When Love Takes Off* (Wheaton, Illinois : Tyndale House Publishers, 1980), 144 - 7.

Chapitre 31

Des rapports sexuels agréables

Le sexe a été créé par Dieu comme quelque chose de beau et d'agréable dont doivent jouir le mari et la femme. Il n'est pas réservé à la procréation.¹ Le mari et la femme doivent par conséquent décider d'en faire quelque chose d'agréable. Un rapport sexuel agréable peut être défini comme un rapport que les deux partenaires décident d'avoir dans le but de faire éprouver

à l'autre et d'éprouver une excitation maximale. Il ne s'agit pas d'une performance permettant de montrer ses prouesses sexuelles. Cela implique que l'on s'amuse réellement avec son époux (se).²

Seize (16) étapes vers des rapports sexuels agréables

1. Soyez gentil l'un envers l'autre pendant la journée. De petites attentions telles qu'un coup de fil intime ou un bouquet de fleurs sont importantes.
2. Ayez une belle apparence, sentez bon et soyez propre. Vous pouvez choisir de porter des vêtements ou un vêtement de nuit que votre partenaire trouve excitants.
3. Choisissez un endroit agréable pour faire l'amour (salle de séjour, salle de bain ou sol de la chambre).
4. Ajustez l'éclairage selon votre goût (pièce sombre, lumière tamisée ou vive, etc.)³
5. Les préliminaires débutent par une conversation spontanée et affectueuse accompagnée de caresses, de câlins et de bisous.⁴
6. Petit à petit, le mari et la femme se déshabillent l'un l'autre.

7. Le mari doit continuer à stimuler sa femme en l'embrassant et en lui caressant les lèvres, les cuisses, les fesses, le clitoris, les petites lèvres et les autres parties du corps, jusqu'à ce qu'elle soit excitée. Cela est indiqué par l'augmentation de la lubrification de son vagin.⁵

8. La femme doit aussi continuer à stimuler son mari en frottant et caressant son pénis (en particulier le bout) et en l'embrassant sur les parties de son corps dont elle sait qu'elles sont sensibles.

9. Faites savoir à votre partenaire quels mouvements vous stimulent ou vous distraient.⁶

NB : La femme met plus de temps à être excitée, mais reste excitée plus longtemps que l'homme. L'excitation sexuelle d'une femme peut être comparée au chauffage d'un fer électrique (il chauffe progressivement), tandis que celle d'un homme peut être comparée à l'allumage d'une ampoule électrique (elle s'allume d'un seul coup).⁷

10. Quand le mari estime que sa femme est au sommet de son excitation, il peut la pénétrer. Sentir le pénis pénétrer dans le vagin constitue l'un des moments agréables du rapport sexuel.

11. Utilisez des lubrifiants artificiels (gelée, vaseline, crème), pour augmenter la lubrification et faciliter la pénétration.

12. Continuez à vous stimuler l'un l'autre pendant les rapports en vous serrant fortement, en vous caressant et en vous embrassant.

13. Parlez-vous et dites ce que vous ressentez pendant l'acte sexuel.⁸

14. Faites savoir à votre partenaire que vous êtes sur le point d'atteindre l'orgasme et demandez-lui si vous pouvez éjaculer ou si vous devez encore vous retenir pendant un moment.

15. Ce processus peut être répété autant de fois que vous en avez la force. Il est possible d'avoir plusieurs orgasmes et plusieurs éjaculations. Il vous sera peut-être nécessaire de vous reposer un moment et de recommencer après vous être excités l'un l'autre pendant un certain temps.

16. Faites en sorte que votre partenaire sente qu'il vous a fait quelque chose de merveilleux.

Notes

1. Dave et Joyce Ames, *Second Honeymoon* (Eastbourne : Kingsway Publié en, 1991), 175 ; Clifford and Joyce Penner, *52 Ways To Have Fun, Fantastic Sex* (Nashville, Tennessee : Thomas Nelson, 1994), 44 - 45.

2. Dave et Joyce Ames, *Second Honeymoon* (Eastbourne : Kingsway, publié en 1991), 191 - 2.

3. Clifford et Joyce Penner, *The Gift of Sex* (Nashville, Tennessee : Word Publishing Group, 2003), 27 - 31.

4. Thomas et Maureen C. Anderson, *Making Marriage a Love Story* (Phoenix, Arizona : Winword Publishing, 2003), 160 ; Tim et Beverly LaHaye, *The Act of Marriage [L'acte conjugal]* (Grand Rapids, Michigan : Zondervan Publishing House, 1988), 95 - 103.

5. Floyd et Harriet Thatcher, *Long Term Marriage* (London : Hodder and Stoughton, 1980), 100 - 102.

6. Linda Dillow, *Creative Counterpart* (Nashville, Tennessee : Thomas Nelson, 1986), 171.

7. Thomas et Maureen C. Anderson, *Making Marriage a Love Story* (Phoenix, Arizona : Winword Publishing, 2003), 161.

8. Douglas Weiss, *Sex, Men and God* (Lake Mary, Florida : Siloam Press, 2002), 114 - 5.

Chapitre 32

Rapports sexuels par devoir

Il est courant qu'une femme ne soit pas intéressée par les rapports sexuels ou ne souhaite pas en avoir parce qu'elle est émotionnellement insatisfaite, fatiguée ou malade. Ces circonstances malheureuses et naturelles sont à l'origine de la rupture de beaucoup de mariages. Souvenons-nous que dans le passé, certaines générations passées étaient polygames. Cela s'explique probablement par le fait que certaines femmes n'avaient pas envie d'avoir des rapports sexuels avec leur mari régulièrement ou se plaignaient souvent d'être malades. Aussi, les époux allaient simplement trouver d'autres femmes. En tant que chrétiens nés de nouveau, nous ne pouvons pas faire cela ! Nous n'avons que l'un et l'autre. Par conséquent, ne nous privons pas l'un de l'autre, ne nous trompons pas et ne nous torturons pas l'un l'autre, en nous refusant de manière inattendue l'un à l'autre ou en vous privant l'un de l'autre.

Souvenez-vous que chaque fois que vous vous abstenez d'avoir des rapports sexuels, cela doit se faire par CONSENTEMENT MUTUEL (accord entre les deux partenaires).

a) Le désir sexuel de l'homme est souvent plus fort et il a plus souvent envie d'avoir des rapports sexuels. Cela peut parfois être surprenant pour la femme.

b) Mais il est de votre DEVOIR juridique et spirituel de vous donner l'un à l'autre chaque jour ou aussi souvent que nécessaire.¹

c) La Bible qualifie de PRIVATION (infraction pénale) le fait d'empêcher votre partenaire de jouir de ses droits légitimes à l'égard de votre corps.

Ne vous privez pas l'un de l'autre, si ce n'est d'un consentement mutuel, pour un temps, pour vous donner au jeûne et à la prière ; et de

nouveau, retournez ensemble, de peur que Satan ne vous tente par votre incontinence...

1 Corinthiens 7 : 5

La femme

1. Ce qu'il ne faut pas faire

Ne vous plaignez pas, ne murmurez pas, ne faites pas de remarques sarcastiques, acerbes ou blessantes comme « Tu n'es jamais rassasié ? »

Faites toutes choses sans murmures ni hésitations.

Philippiens 2 : 14

Souvenez-vous qu'il est de votre devoir spirituel, en tant que Québécoise, de donner votre corps (seins, vagin, etc.) à votre mari.

La femme n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est le mari...

1 Corinthiens 7 : 4

2. Ce qu'il faut faire

Il convient de souligner ici que sans érection, il est impossible à un homme d'avoir des rapports sexuels. Une femme qui veut avoir des rapports sexuels doit se montrer créative pour exciter son mari quand il n'en a pas envie. La femme doit l'aider à avoir une érection en faisant ce qui suit :

- a) Enlevez volontairement et de manière plaisante vos vêtements et allongez-vous.
- b) Souriez et réjouissez-vous parce que vous êtes en train d'accomplir une tâche que vous a confiée Dieu.²
- c) Soyez active. Embrassez-le, caressez-le, bougez, levez les jambes.

d) ÉVITEZ D'AVOIR DES RAPPORTS SEXUELS CADAVERIQUES.
(Un cadavre est un corps mort. On parle de rapports sexuels « cadavériques » quand l'un des partenaires est aussi raide et immobile qu'un cadavre!)

e) L'utilisation de lubrifiants peut être nécessaire.

f) Il est plus facile d'avoir des rapports sexuels spontanés quand on porte des vêtements adéquats. Portez des nuisettes excitantes.

g) Différentes manières de vous déshabiller peuvent puissamment exciter votre mari, par exemple :

i. Ne garder que les sous-vêtements,

ii. Ne porter qu'une jupe, sans chemise, ni soutien-gorge, iii. Ne pas porter de sous-vêtements,

iv. Être entièrement nue,

v. Montrer votre vulve. Pratiquez la position de lithotomie (Voir schéma 9, page 116).

h) Déshabillez-le progressivement, puis stimulez son pénis (surtout le bout) avec vos doigts en le caressant ou en le massant de haut en bas. Un peu de gel autour du bout du pénis permettra d'éviter les frottements. Soyez patiente et faites-lui des choses dont vous savez qu'elles l'excitent. Vous réussirez à l'exciter ! Apprenez à dormir sans sous-vêtements. Vous serez plus facilement disponible. i) Vous n'êtes pas obligée de vous laver après chaque rapport.

Tout ce qui précède permet de rendre l'acte du sexe moins laborieux.

L'homme

1. Ce qu'il ne faut pas faire

Ne faites pas de remarque désobligeante sur le corps de votre femme en lui disant par exemple : « Ton ventre est trop gros ».

...mais que, professant la vérité dans la charité...

Éphésiens 4 : 15

C'est ainsi que les maris doivent aimer leurs femmes comme leurs propres corps. Celui qui aime sa femme s'aime lui-même.

Éphésiens 5 : 28

2. Ce qu'il faut faire

a) Montrez-vous gentil envers votre épouse pendant la journée et parlez-lui avec amour. Un coup de fil par exemple lui permet de savoir que vous pensez à elle.³

b) Prenez souvent un bain, surtout à la fin d'une dure journée de travail.

c) Ne soyez pas pressé de faire l'amour. Prenez le temps de stimuler votre femme en l'embrassant et en la caressant.⁴

Nous recommandons aux couples de faire l'amour tous les jours ou tous les deux jours au moins.

Notes

1. Larry Christenson, The Christian Family (Minneapolis, Minnesota : Bethany House, 1970), 23.

2. Phil Downer et. al, Optimize Your Marriage (Camp Hill, Pennsylvanie : Grhistian Publications Inc., 2003), 149 - 51.

3. James Dobson, What Wives Wish Their Husbands Knew about Women (Wheaton, Illinois : Tyndale House Publishers, 1982), 114 - 26.

4. Nancy Van Pelt, Highly Effective Marriage (Accra, Ghana : Advent Press, 2000), 194 - 206.

Chapitre 33

Des rapports sexuels excitants

Il est possible d'avoir du plaisir sexuel en essayant d'avoir des rapports sexuels dans des positions et dans des endroits aventureux et excitants.¹ Il ne s'agit pas ici de marquer des points, mais de réellement s'amuser avec son conjoint.

Pour rendre vos rapports sexuels excitants et agréables, faites ce qui suit :

- 1. Soyez aventureux**
- 2. Mettez-y de la variété**
- 3. Ne vous retenez pas par peur que votre partenaire ne se serve de vos exploits contre vous ou ne se moque de vous.**
- 4. Abandonnez-vous totalement dans les bras l'un de l'autre.**
- 5. Permettez à la femme de jouer un rôle plus actif pendant les rapports, en étant assise ou sur les talons, comme dans les positions d'Andromaque par exemple.**

Les positions d'Andromaque

Dans cette position, la femme s'assied sur l'homme, qui est allongé. Les rôles traditionnels sont inversés pour changer, et la femme peut bouger comme elle le souhaite et plus librement. La femme peut ainsi être plus active pendant les rapports sexuels. Des lumières tamisées peuvent permettre de se sentir plus libre.

Des rapports sexuels excitants

Il existe trois positions d'Andromaque de base, à savoir :

i. Celle où la femme se penche vers l'arrière ii. Celle où la femme se tient droite

iii. Celle où la femme se penche vers l'avant

Dans cette position, si la femme se penche vers l'arrière en direction des pieds de son mari, ce dernier peut voir sa vulve, ce qui est très excitant pour lui.

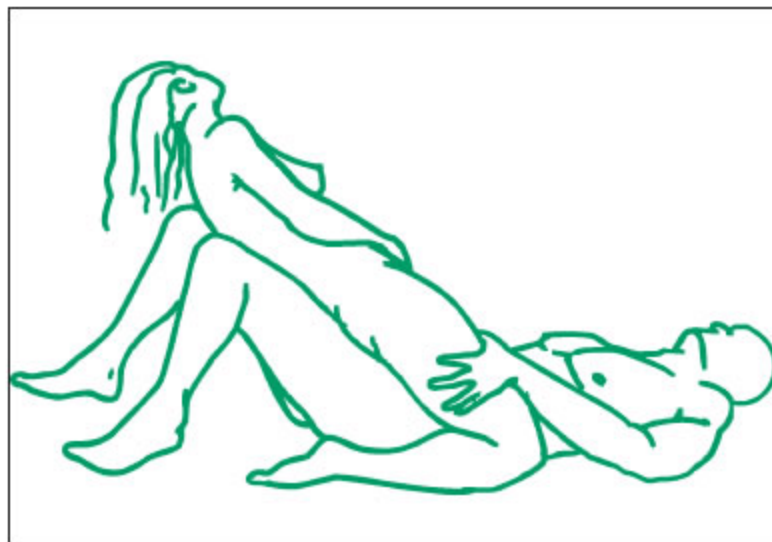


Schéma 20 : Position d'Andromaque – la femme se penche vers l'arrière



Schéma 21 : Position d'Andromaque – la femme se tient droite

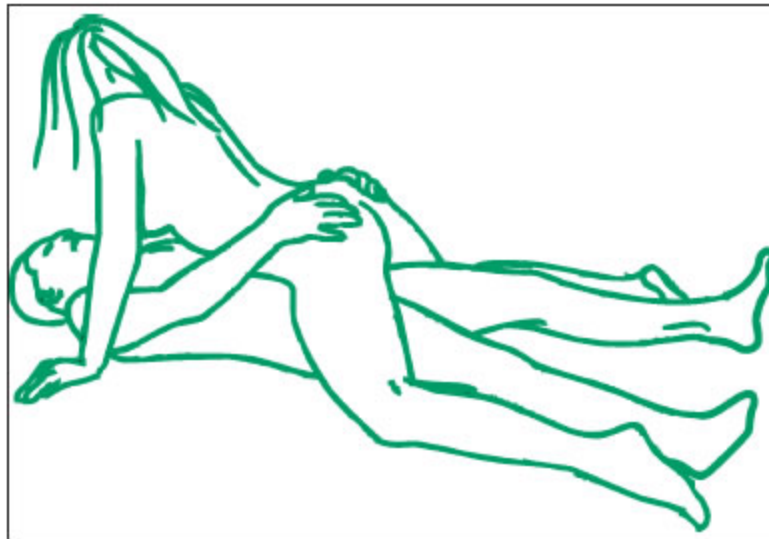


Schéma 22 : Position d'Andromaque – la femme se penche vers l'avant

Les avantages

- i. La femme peut jouer un rôle plus actif,²
- ii. Il est excitant pour l'homme de voir sa femme s'exciter,

iii. L'homme peut stimuler le clitoris avec ses doigts, en particulier dans la position d'Andromaque où la femme se penche vers l'arrière,

iv. L'homme peut mieux stimuler le bout des seins,

v. L'homme peut admirer les seins de sa femme pendant les rapports, vi. Cette position permet aux conjoints de s'embrasser.

6. Des positions différentes et variées permettent d'éprouver d'autres sensations et sentiments pendant l'acte sexuel.

7. Certaines de ces positions sont plus pratiques pendant la grossesse ou lorsque l'homme pèse beaucoup. Il est par conséquent bon de les apprendre avant de tomber enceinte. Outre les positions d'Andromaque, la position croisée et la position des petites cuillères sont aussi pratiques pour les femmes enceintes.³

La position croisée Ici, la femme s'allonge sur le dos, et le mari s'allonge en diagonale sur elle. Elle écarte suffisamment les jambes pour permettre la pénétration, et il va et vient doucement d'un côté à l'autre.



Schéma 23 : La position croisée

Les avantages

1. La position croisée permet une meilleure stimulation du clitoris,⁴
2. Le bassin est relevé et soulevé. La pénétration est par conséquent plus profonde.

Les inconvénients

Il n'est pas possible de s'embrasser dans cette position.

La position des petites cuillères

Cette position permet de faire l'amour de façon détendue et sans se presser. La femme est allongée sur le côté et l'homme pénètre son vagin par l'arrière.⁵

Les avantages

- i. Les fesses de la femme sont accessibles. L'homme peut par conséquent les caresser ou s'y allonger.
- ii. L'homme peut expérimenter et jouir de l'effet coussin produit par les fesses de sa femme.



Schéma 24 : La position des petites cuillères

Les différentes positions offrent différents niveaux de confort, de commodité et de plaisir. Le mari et la femme doivent se sentir libres d'adopter celles qui leur plaisent à tous les deux. Cela leur permet d'exprimer pleinement leur amour mutuel pendant l'acte sexuel.

Aucun partenaire ne doit jamais forcer l'autre à faire ce qu'elle/il n'a pas envie. L'amour ne force pas.⁶

Aucun partenaire ne doit limiter ni empêcher les jeux sexuels, ni imposer des restrictions en ce qui concerne les différentes positions, styles ou actions. Autrement, le moins aventureux et excitant des partenaires finira par décourager l'autre.

Notes

1. Joshua Adjabeng, *Love and Sex in Marriage* (Accra, Ghana : Olive Publications, 2001), 29 - 30.
2. William Glahn et Sandra Cutler, *Sexual Intimacy in Marriage* (Grand Rapids, Michigan : Kregel Publications, 1988), 213.
3. Ed et Gaye Wheat, *Intended for Pleasure* (Grand Rapids, Michigan : Fleming H. Revell, 2000), 86 - 87, 210.
4. Clifford et Joyce Penner, *Restoring the Pleasure* (Nashville, Tennessee : Word Publishing Group, 1993), 179 - 183, 190 - 191.
5. Funmi Akingbade, *Sexual Intimacy in Marriage* (Nigeria, n.c.: Evangel Publishers Ltd., 2000), 100.
6. Jimmy Evans, *Marriage on the Rock* (Amarillo, Texas : Majestic Media, 2004), 256 - 7

Chapitre 34

L'orgasme

L'orgasme peut être défini comme le sommet de l'excitation sexuelle.¹ Les couples mariés devraient avoir pour objectif d'amener leur partenaire à ce sommet pendant l'acte sexuel. Les étapes ci-après permettent d'augmenter l'excitation :

- a) Ayez une belle apparence, sentez bon et soyez propre. Vous pouvez choisir de porter des vêtements (robe de nuit, soutien-gorge, sous-vêtements, etc.) ou pas. Tout dépend de ce que votre partenaire trouve excitant.
- b) Choisissez un endroit agréable pour faire l'amour (salle de séjour, salle de bains, sol de la chambre, etc.).
- c) Ajustez l'éclairage selon votre goût (pièce sombre, lumière tamisée ou vive).
- d) Les préliminaires devraient débiter par une conversation normale et chaleureuse, accompagnée de caresses, de câlins et de bisous.
- e) Le couple devrait se déshabiller petit à petit.
- f) Le mari doit continuer à stimuler sa femme en l'embrassant et en lui caressant les lèvres, les cuisses, les fesses, le clitoris, les lèvres et les autres parties du corps, jusqu'à ce qu'elle soit excitée. Celle-ci se traduit par l'augmentation de la lubrification de son vagin.
- g) La femme doit aussi continuer à stimuler son mari en massant et en caressant son pénis (surtout le bout) et en embrassant les parties de son corps dont elle sait qu'elles sont sensibles.

h) Faites savoir à votre partenaire quels mouvements vous stimulent ou vous distraient.

NOTE : La femme prend plus de temps à atteindre le sommet de l'excitation, mais reste excitée plus longtemps que l'homme. L'excitation sexuelle progressive de la femme peut être comparée au chauffage d'un fer électrique, tandis que celle d'un homme peut être comparée à l'allumage d'une ampoule électrique.

i) Quand le mari estime que sa femme est au sommet de l'excitation, il peut la pénétrer. Sentir le pénis pénétrer dans le vagin constitue l'un des moments agréables des rapports sexuels.

j) Utilisez des lubrifiants artificiels (gels, vaseline et crèmes), pour augmenter la lubrification et faciliter la pénétration.

k) Continuez à vous stimuler l'un l'autre pendant les rapports en vous serrant fortement, en vous caressant et en vous embrassant.

l) Parlez-vous et dites ce que vous ressentez pendant l'acte sexuel.

m) Faites en sorte que votre partenaire ait le sentiment de vous avoir fait quelque chose de merveilleux.

L'excitation sexuelle chez l'homme

La phase pré orgasmique

a) L'excitation sexuelle chez l'homme peut se faire par la vue ou par le toucher. b) Le premier signe d'excitation sexuelle est l'érection du pénis.

c) Par la suite, si l'excitation grandit, il produit une substance claire qui sort par le bout du pénis.

d) Une fois son pénis en érection et s'il continue à être stimulé, l'homme cherche à avoir des rapports sexuels.

e) Pendant l'acte sexuel, il fait des va-et-vient dans le vagin de sa femme. Son excitation croît progressivement, et il est sur le point d'atteindre

l'orgasme.

La phase orgasmique

- a) Les battements de son cœur s'accélèrent
- b) Au moment de l'éjaculation, le pénis fait des mouvements brusques et vibre, et le corps se raidit.
- c) L'homme soupire de manière audible, et après l'orgasme, son pénis redevient flasque (mou).
- d) Au moment de l'orgasme, l'homme serre fortement sa femme contre lui.
- e) Il faut un certain temps pour que l'homme ait de nouveau une érection. Ce temps varie de cinq minutes à quelques heures, en fonction de la jeunesse et du degré d'excitation de l'homme.²

Ce qui augmente l'excitation sexuelle chez l'homme

- a) Le fait de voir que sa femme prend du plaisir et qu'il lui donne du plaisir,
- b) Tout (la position, l'habillement, le lieu, etc.) ce qui n'est pas ordinaire ou habituel, c) Le fait de resserrer les muscles du vagin pendant que le pénis y est, comme lorsqu'on essaie de retenir l'urine (exercices plancher pelvien).

La laxité des muscles du vagin ou une trop grande lubrification du vagin peuvent diminuer l'excitation.

L'excitation sexuelle chez la femme

La phase pré orgasmique

- a) Chez la femme, l'excitation sexuelle progresse lentement. Elle s'excite quand son mari l'embrasse et la caresse, puis va plus loin en stimulant ses zones les plus sensibles, comme le bout des seins et le clitoris.
- b) Quand l'excitation grandit, elle se met à respirer bruyamment. Cela peut s'accompagner de gémissements ou de soupirs de plaisir.

- c) À mesure que l'excitation s'accroît, la lubrification de son vagin augmente.
- d) Elle peut se mettre à bouger en faisant des mouvements très sensuels, indiquant ainsi qu'elle est prête pour la copulation.
- e) Pendant l'acte sexuel, quand son mari fait des va-et-vient dans son vagin, en variant le rythme (lentement, puis rapidement et ainsi de suite), son excitation grandit progressivement, et elle s'approche l'orgasme.

La phase orgasmiques

- a) Débute généralement par une accélération de la respiration.
- b) La femme éprouve ensuite une profonde sensation de douceur, de chaleur et d'excitation au niveau de son bassin, qui atteint son sommet/explose et s'étend à l'ensemble du corps.
- c) Au sommet de son excitation, elle effectue des mouvements involontaires (que l'on ne peut pas vraiment contrôler) du bassin, des fesses et des cuisses, qu'au mieux, on pourrait qualifier de spasmes ou de soubresauts vers le haut et vers l'avant.
- d) Au plus fort des soubresauts, ceux-ci peuvent être suivis d'un raidissement du corps.
- e) Elle retrouve lentement ses esprits pour ensuite plonger/baigner dans une sensation pouvant être décrite comme une sensation de flottement, d'euphorie, de chaleur, de satisfaction et de bien-être.
- f) L'expérience clitoridienne peut généralement être répétée deux ou trois fois. Tout dépend de la capacité de l'homme à continuer la stimulation.³

Comment atteindre l'orgasme de manière délibérée chez la femme

Le clitoris est la clef qui permet d'atteindre l'orgasme de manière délibérée chez la femme. Le clitoris est la partie encapuchonnée des organes génitaux

externes de la femme, au-dessus de laquelle se trouve un bouton (voir schéma 9, page 116).

- a) Il doit y avoir suffisamment de baisers, de stimulation physique et de préliminaires. Ensuite, la femme s'allonge sur le dos, et le mari stimule doucement le capuchon et le bouton clitoridiens avec ses doigts.
- b) Stimulez votre femme le mieux possible en massant la surface du bouton clitoridien, ainsi que le capuchon, de haut en bas.
- c) Le mari doit également stimuler la zone qui entoure le clitoris.
- d) Il peut se servir des sécrétions du vagin pour lubrifier le clitoris, ou utiliser des lubrifiants artificiels, si nécessaire.
- e) Pendant la stimulation, la femme doit se concentrer sur son excitation et se détendre dans sa tête et dans ses émotions.
- f) Le mari doit se souvenir que si ses doigts sont secs, cela peut provoquer des irritations et ôter toute envie à sa femme.
- g) La stimulation peut être douce et délicate au niveau du bouton et ferme au niveau du capuchon.
- h) Elle doit se faire de manière continue et ininterrompue.
- i) Quand la femme est proche de l'orgasme, sa respiration devient plus rapide, lourde et profonde.
- j) Si votre femme est proche de l'orgasme, mais semble avoir du mal à l'atteindre, continuez simplement à suivre cette procédure d'excitation, et elle finira par y arriver (voir description de l'orgasme féminin, page 155, pour savoir exactement ce qui se passe.)⁴

Comment atteindre l'orgasme chez la femme

- a) Chez la femme, l'orgasme dépend de la coopération de l'homme et de la femme. b) Souvenez-vous que votre cerveau est le plus grand des organes sexuels.

- c) L'arrivée de l'orgasme dépend du degré de contrôle du cerveau de la femme. d) Il est important que la femme se sente libre.
- e) Une femme qui n'a aucune inhibition en matière de sexe atteindra l'orgasme, tandis que elle qui en a pourrait ne pas l'atteindre. En général, ces inhibitions s'estompent avec le temps, et le couple se sent plus détendu.
- f) Oubliez-vous et oubliez qui vous êtes.
- g) Ne liez pas les rapports sexuels à un climat émotionnel parfait, ce qui est rare dans la vie réelle.
- h) Le couple peut continuer à avoir des rapports sexuels satisfaisants au milieu des tensions et du stress quotidiens provoqués par le travail, la maison, les enfants et l'église, sans être dans un état d'amour éperdu. Le secret, c'est de se déconnecter.
- i) La femme détient la clef de la déconnection.
- j) N'importe quelle femme peut avoir un orgasme si elle est suffisamment détendue et a suffisamment confiance en son mariage pour faire connaître ses besoins à son mari afin qu'il l'aide à atteindre l'orgasme en la stimulant. Une femme qui a des rapports sexuels sans être dans le bon état d'esprit et détendue ne parviendra jamais à l'orgasme.
- k) Dans un mariage épanoui, le mari doit avoir envie et être heureux de stimuler sa femme sexuellement comme elle le souhaite.
- l) Idéalement, aucune femme ne devrait se sentir embarrassée de demander à son mari de le faire. Mais parce que beaucoup de femmes ont honte de demander, elles réduisent leur plaisir sexuel.
- m) Demandez à votre mari de faire à votre corps ce qui vous excite et vous fait plaisir.

Trois principes permettant de parvenir à l'orgasme

1. Le principe de la bonne attitude chez les deux partenaires

2. Le principe de la bonne technique – stimulation du clitoris⁵

3. Le principe de la persévérance – cela prend parfois des années.

Beaucoup de maris ne parviennent pas à amener leur femme à l'orgasme simplement parce qu'ils cessent de la stimuler avant qu'elle ne soit complètement excitée. Il est préférable que la femme soit proche de l'orgasme avant que son mari ne la pénètre. La bonne attitude, associée à la bonne technique et à de la persévérance, vous permettront d'avoir une vie sexuelle heureuse.

Autres moyens de parvenir à l'orgasme

Après avoir atteint l'orgasme au moyen de la stimulation clitoridienne :

a) Sachez qu'il est aussi possible d'atteindre l'orgasme grâce aux mouvements du pénis dans le vagin.

b) Il est également possible à la femme d'atteindre l'orgasme au même moment que son mari.

Notes

1. Clifford et Joyce Penner, *The Gift of Sex* (Nashville, Tennessee: W. Publishing Group, 2003), 156 - 64.

2. Robert O. Blood, *Marriage* (New York : The Free Press, 1969), 299 - 303.

3. Tim et Beverly LaHaye, *The Act of Marriage [L'acte conjugal]* (Grand Rapids, Michigan : Zondervan Publishing House, 1988), 119 - 21.

4. Ed et Gaye Wheat, *Intended for Pleasure* (Grand Rapids, Michigan : Fleming H. Revell, 1997), 81 - 90.

5. Tim et Beverly LaHaye, *The Act of Marriage [L'acte conjugal]* (Grand Rapids, Michigan : Zondervan Publishing House, 1988), 87.

Chapitre 35

Craintes relatives au sexe les plus courantes

Les craintes des vierges

Les femmes qui n'ont jamais eu de rapports sexuels appréhendent souvent leur première expérience sexuelle. Elles craignent d'avoir très mal et de beaucoup saigner. Elles se demandent aussi si elles pourront supporter l'ensemble du processus. Les récits exagérés d'autres femmes concernant leurs premières expériences peuvent beaucoup les effrayer.

Les femmes vierges devraient s'encourager en se disant que si d'autres y ont survécu, elles le pourront également.

La virginité

Que faire pour surmonter vos craintes avant le mariage

1. Préparation psychologique : Préparez-vous psychologiquement à être nue, à avoir des rapports sexuels, à supporter la douleur initiale (voir les schémas 9 et 10 aux pages 116 et 117). Étudiez l'anatomie des organes génitaux externes de la femme (voir schéma 9 à la page 116).
2. La femme doit repérer son vagin et essayer d'y insérer son doigt doucement. Cela l'aidera à faire la différence entre trois orifices, à savoir le vagin, l'urètre et l'anus.
3. Rasez vos poils pubiens (voir Chapitre 29, « Que faire pendant la nuit de noces »).

Crainte de ne pas pouvoir se satisfaire l'un l'autre

Le couple doit savoir qu'il ne s'agit pas de faire des exploits. Les rapports sexuels sont une manière d'exprimer son amour.¹ Ils doivent simplement se

détendre et apprendre à se connaître. La première expérience ne sera certainement pas la meilleure, mais les choses s'amélioreront au fil des jours, des semaines, des mois et des années.

Craintes relatives au sexe les plus courantes

Craintes relatives au corps

1. La taille du pénis

Les extraits ci-dessous sont tirés de « L'acte conjugal ».

a) Tout pénis gonflé de sang a la même dimension (quinze à vingt centimètres) et cela quelle que soit la taille de l'homme. Cependant, à l'état de repos, le pénis flasque mesurera entre cinq et vingt centimètres de long. Les recherches doivent encore établir pourquoi les uns rétrécissent plus que les autres.

b) Il suffirait pour l'organe mâle de mesurer entre cinq et sept centimètres et demi pour faire l'amour de façon excellente, car la seule région du vagin sensible au toucher ou à la pression se situe entre cinq et sept centimètres et demi de profondeur à partir des grandes lèvres.

c) Selon toute probabilité, aucun organe mâle n'a jamais été trop petit et pourtant, il y a des millions d'hommes qui redoutent cette possibilité. C'est pourquoi il pourrait être catastrophique pour une femme de plaisanter au sujet de l'organe de son mari.² Aucun pénis n'est trop petit pour faire un travail assez satisfaisant. Par conséquent, aucun homme ne devrait se sentir inadéquat.

2. La poitrine de la femme

a) Dieu, qui est un Dieu de variété, a créé chaque femme avec un type de poitrine particulier qui lui convient. Certaines femmes ont de beaux petits seins, d'autres ont une poitrine plantureuse, et d'autres encore ont une poitrine dont la taille est comprise entre ces deux extrêmes. Cela dit, quelle que soit la taille ou le type des seins d'une femme, leur beauté demeure la même.

b) Les maris doivent réaliser que lorsqu'une femme est habillée, ses seins peuvent avoir un aspect différent de celui qu'ils ont lorsqu'elle est déshabillée. La poitrine de certaines femmes peut ne pas sembler plantureuse ou sembler presque plate lorsqu'elles sont habillées, mais lorsqu'elles se déshabillent, on se rend compte qu'elles ont aussi une belle poitrine donnée par Dieu.

c) D'autres femmes qui paraissent plantureuses et semblent pleines et rondes pourraient, lorsqu'elles sont déshabillées, avoir une poitrine qui commence plus bas sur la poitrine et un affaissement de cette partie de la poitrine qui paraissait d'abord ronde. Certains hommes sont par conséquent déçus lorsqu'ils constatent cette différence et pensent que la poitrine de leur femme est tombée ou s'est « abimée ». En réalité, il n'en est rien. Ce qu'ils voient, c'est l'architecture normale de ce type de poitrine, laquelle a simplement pris un aspect différent en raison du port d'un bon soutien-gorge.

d) Les femmes devraient être convaincues de la beauté de leur poitrine mature et dénudée, et les afficher avec assurance devant elles-mêmes et devant leurs maris.

e) Préservez vos seins, quel que soit leur type :

i Portez des soutien-gorges qui soutiennent bien votre poitrine

ii. Quel que soit la taille de votre poitrine, vous DEVEZ porter un soutien-gorge

iii. La poitrine doit être continuellement soutenue par un soutien-gorge ferme tout au long de la grossesse. Cela est nécessaire parce que la poitrine augmente beaucoup de volume pendant la grossesse.

f) Le mamelon et la zone qui l'entoure est la partie de la poitrine qui provoque l'excitation sexuelle. D'une manière générale, il y a très peu de différences en ce qui concerne la taille des mamelons des femmes. Par conséquent, quelle que soit la taille de la poitrine d'une femme, elle peut être sexuellement excitée lorsqu'on joue avec ses mamelons ou qu'on les suce.

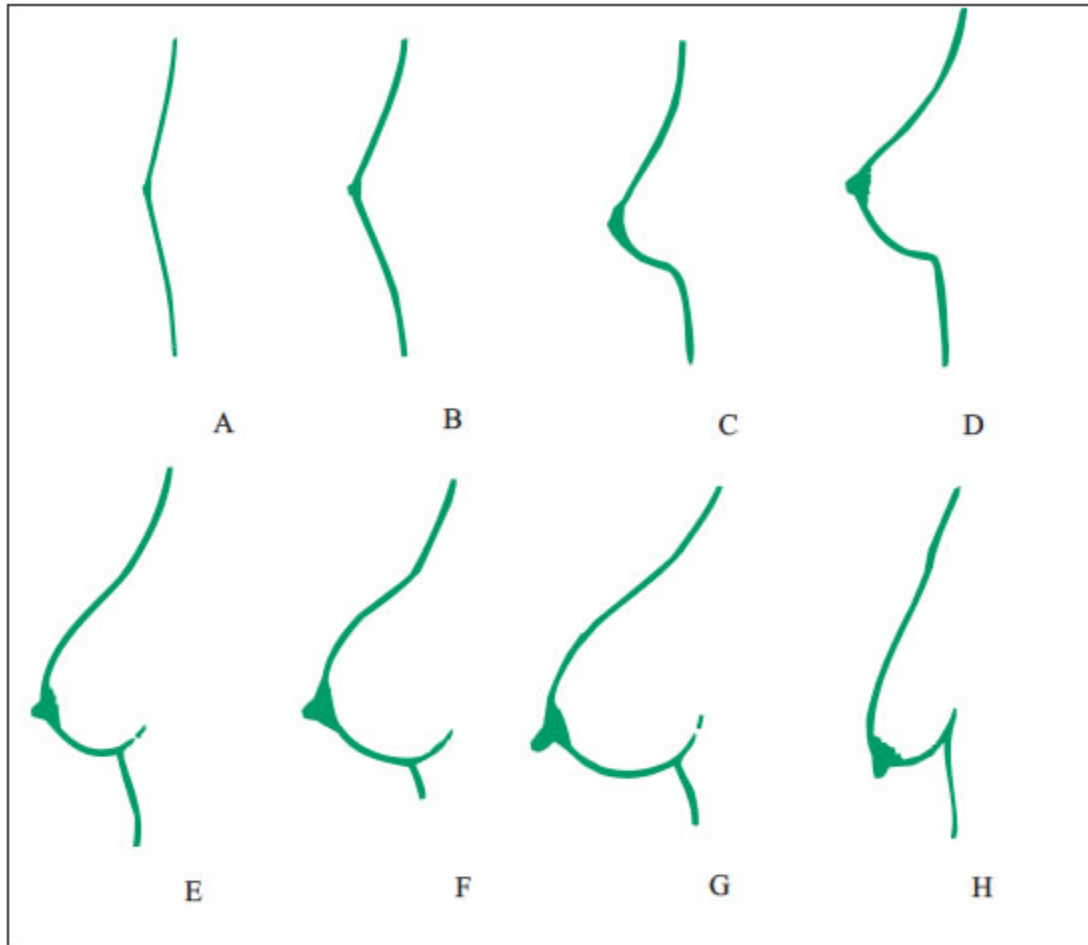


Schéma 25 : Les contours de la poitrine femelle à différents stades de développement et de fonctionnement : A) Avant la puberté, B) À la puberté, C) À l'adolescence, D) Sein adulte de type conique, E) Sein adulte bien développé de type hémisphérique, F) Pendant la grossesse, G) Pendant l'allaitement, H) Sein pendant, chez les femmes plus âgées.³

3. Peur de l'impuissance (incapacité à avoir un pénis dur et en érection)

a) Par impuissance, on entend une incapacité à avoir une érection.
L'impuissance provient à 90 % du cerveau et peut être guérie.

b) Parmi les causes d'impuissance, on peut citer : la perte d'énergie en raison de la fatigue ou d'un âge avancé, la crainte d'être comparé à de précédents partenaires, la crainte de ne pas pouvoir satisfaire sa femme, un emploi du temps chargé, l'amertume, la culpabilité due à un adultère, la peur du ridicule, des attentes déraisonnables, la passivité d'une épouse, la dépression, etc.⁴

Des conseils d'ordre général et l'obéissance à la PAROLE de DIEU peuvent permettre de résoudre la plupart de ces problèmes.

Notes

1. Neil T. Anderson et Charles Nylander, *The Christ Centered Marriage* (Ontario : Glint, 1996), 119 - 20.
2. Tim et Beverly LaHaye, *L'acte conjugal*, Copyright © 2006 de l'édition française par les Éditions Ministères Multilingues - Collection Martureo, Longueuil, Québec (Canada), 2006, pp. 204-205.
3. R. A. Kwame-Aryee, *Handbook of Obstetrics : A Practical Guide To Management of High Risk Obstetric Patients* (Accra, Ghana : Bel-Team Publications, 1969), 320 - 322.
4. Ed et Gaye Wheat, *Intended for Pleasure* (Grand Rapids, Michigan : Fleming H.Revell, 1997), 122 - 135.

Chapitre 36

Rapports sexuels pour des besoins de reproduction

Beaucoup de couples craignent de ne pas pouvoir avoir d'enfant. Pour arriver à concevoir, vous devez :

a) Avoir des rapports sexuels régulièrement et fréquemment, soit tous les deux jours au moins.

Si l'esprit de celui qui domine s'élève contre toi, ne quitte pas ta place ; car L'ACQUIESCEMENT apaise de grandes fautes.

Ecclésiaste 10: 4

b) Avoir des rapports sexuels quand vous savez que vous êtes en période d'ovulation. c) Augmenter votre taux de spermatozoïdes en vous abstenant d'avoir des rapports deux à trois jours avant l'ovulation. Les hommes ne devraient pas porter de pantalon serré ou en nylon.

d) La femme devrait éviter de prendre une douche après l'accouplement et de se lever immédiatement après.

e) Consulter un médecin lorsque cela est nécessaire. Il est du devoir À LA FOIS du mari et de la femme de consulter un médecin si nécessaire et de subir tous les tests ou examens nécessaires afin que la femme puisse concevoir. Ce n'est pas le moment de se rejeter mutuellement les torts, mais de se rapprocher l'un de l'autre.

f) Comprenez qu'un couple n'est stérile que s'il vit ensemble depuis plus d'un an et qu'il a régulièrement eu des rapports sexuels pendant tout ce temps (au moins tous les deux jours), sans avoir eu recours à la moindre contraception.

g) Sachez que la plupart des gens sont fertiles.

h) Sachez que la cause de stérilité la plus courante est le bouchage des trompes à la suite d'un avortement ou d'une maladie sexuellement transmissible. Par conséquent, à moins d'être dans l'un de ces cas, il n'y a pas lieu d'avoir peur.

i) Faites confiance à DIEU. Si vous êtes dans l'un des cas ci-dessus, vous devriez vous ouvrir et être franc l'un envers l'autre et être conscient qu'il est possible qu'un tel problème se pose.

Les signes d'ovulation

Toute femme devrait savoir et pouvoir se rendre compte qu'elle est en période d'ovulation.¹

C'est pendant cette période qu'elle est le plus fertile.² Les signes d'ovulation sont les suivants :

1. La glaire cervicale peut permettre de savoir si la femme est en période d'ovulation.

Le vagin secrète normalement une certaine quantité de glaire de couleur trouble. Au moment de l'ovulation, LA GLAIRE DEVIENT PLUS CLAIRE, PLUS ABONDANTE ET PLUS ÉPAISSE. Elle devient collante et peut être étirée entre deux doigts, comme de la gomme à mâcher. Ces changements ne sont visibles que lorsqu'on vérifie l'état de la glaire quotidiennement. Cela peut être fait très tôt le matin par la femme ou par le mari.

2. Certaines femmes ont des « douleurs d'ovulation » connues sous le nom de « mittelschmerz » .

Cette douleur est ressentie d'un côté ou de l'autre du bas ventre, en fonction de l'ovaire qui est en ovulation. Elle peut permettre à la femme de savoir qu'elle est en période d'ovulation.

3. La température de la femme augmente d'un degré Celsius environ le jour de l'ovulation et reste à ce niveau jusqu'à la fin du mois.

La température peut être relevée chaque matin avant que la femme ne sorte du lit. C'est ce qu'on appelle la température basale du corps. Vous remarquerez que le jour de l'ovulation, la température basale augmente. Il convient de noter qu'un état fébrile dû à la malaria ou à des infections peut également provoquer une augmentation de la température du corps.

Note:

a) Ces méthodes permettent de situer la période d'ovulation, étant donné qu'elle varie chez les femmes dont le cycle n'est pas très régulier.

b) Quand une femme a un cycle régulier (28 jours), elle ovule le 13ème ou le 14ème jour.

c) Le jour 1 est le premier jour du cycle menstruel mensuel, soit le premier où l'on remarque une perte de sang.

d) À noter : Si votre cycle n'est pas régulier (28 jours), votre jour d'ovulation n'est pas le 13ème ou le 14ème jour, mais 14 jours avant vos règles suivantes. Il est par conséquent difficile de connaître le jour d'ovulation d'une femme dont le cycle menstruel est très irrégulier. Cette dernière doit utiliser les autres méthodes qui permettent de connaître le moment exact de son ovulation.

Notes

1. William F. Ganong, Review of Medical Physiology (New York : McGraw Hill, 2003), 441 - 443.

2. Derek Llewellyn Jones, Everywoman (Lagos, Nigeria : Academy Press, 1994), 27 - 29.

Chapitre 37

Zones d'incertitude en matière de rapports sexuels

1. Les rapports sexuels oraux

Je suis pleinement conscient que certains chrétiens n'approuvent pas les rapports sexuels oraux. Toutefois, en tant que ministre de l'Évangile et médecin, j'exprime un point de vue que je crois valable tant du point de vue biblique que médical. Étant donné que tout le monde a le droit d'avoir un avis, j'exprime le mien après avoir consulté d'autres conseillers matrimoniaux expérimentés, qui sont d'avis que les rapports sexuels oraux peuvent être une variante excitante et innovante pour une vie sexuelle conjugale heureuse.

Il est intéressant de noter, après de nombreuses lectures et recherches, que plusieurs autres ministres chrétiens sont également favorables aux rapports sexuels oraux. J'affirme par conséquent que les rapports sexuels oraux constituent l'une des zones d'incertitude en matière de rapports sexuels. Je suis d'avis que tout est question de préférences et de goûts personnels. Pour cela, il faut que les deux conjoints soient d'accord, étant donné que l'amour ne « recherche pas son propre intérêt ».

Quand un couple a des rapports sexuels oraux, la femme reçoit le pénis dans sa bouche de manière à en stimuler le gland avec ses lèvres et sa langue. L'homme peut également stimuler le clitoris de sa femme avec sa langue. Ces deux formes de stimulation orale peuvent permettre de parvenir à l'orgasme si elles se poursuivent. Elles constituent une autre forme de préliminaires et ne devraient pas remplacer les rapports sexuels traditionnels. Cela ne signifie pas qu'il faille éjaculer dans la bouche.

a) Là où les doigts peuvent être utilisés, la langue et les lèvres peuvent également l'être. Bien entendu, la propreté est absolument nécessaire.

b) S'il est correct d'embrasser les lèvres, le bout des seins et le corps de sa femme, pourquoi ne serait-il pas correct d'embrasser ses organes sexuels (clitoris et petites lèvres). Autrement, nous reléguons les organes sexuels au rang d'organes « sales ». Pourtant, l'ensemble de notre corps a été merveilleusement et parfaitement créé.

c) De plus, la stimulation orale du clitoris est plus douce qu'une stimulation faite avec les doigts, et il ne se pose aucun problème de lubrification. En outre, il est beaucoup plus excitant pour le mari d'amener sa femme à l'orgasme en se servant de sa bouche.

d) Les rapports sexuels oraux ne devraient pas remplacer les rapports sexuels génitaux. Ils doivent seulement servir de complément à l'usage des mains et des doigts pendant les préliminaires, et lorsque qu'il n'est pas possible d'avoir des rapports sexuels génitaux (en cas de maladie ou de grossesse très avancée).

Que devrait savoir et faire l'homme au cours de rapports sexuels oraux

a. Les femmes aussi apprécient les rapports sexuels oraux.

b. Les rapports sexuels oraux peuvent mener à l'orgasme.¹

c. La femme doit bien se laver avant.

d. L'homme devrait embrasser, sucer et lécher le clitoris et la fente du vagin.

e. L'homme peut utiliser un bain de bouche par la suite afin d'éviter des maux de gorge.

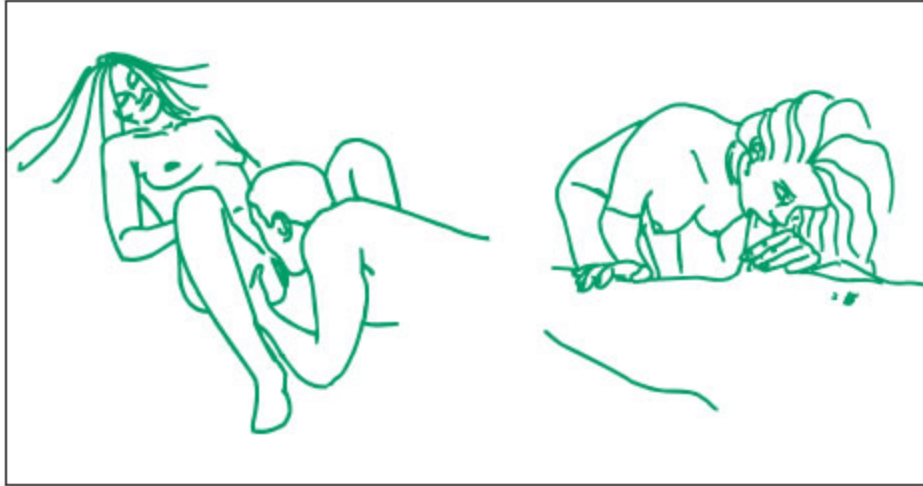


Schéma 26 : Rapports sexuels oraux

Que devrait savoir et faire la femme au cours de rapports sexuels oraux

- a. Les hommes apprécient les rapports sexuels oraux. b. L'homme doit bien se laver avant.
- c. Ses poils pubiens devraient être coupés.
- d. La femme devrait embrasser et sucer le pénis. e. La femme ne devrait pas mordre le pénis.
- f. L'homme ne devrait pas éjaculer dans la bouche de sa femme.
- g. Il se peut qu'elle ait des sécrétions dans la bouche, lesquelles sont inoffensives.
- h. La femme peut utiliser un bain de bouche par la suite pour éviter des maux de gorge.

Zones d'incertitude en matière de rapports sexuels

Mise en garde : Les partenaires peuvent contracter une infection dans la bouche ou dans la gorge en particulier après avoir eu des rapports sexuels oraux. Il est par conséquent important de s'assurer que les organes génitaux

sont propres et sentent bon en les lavant bien avec du savon ou en prenant un bain avant d'avoir des rapports sexuels oraux.

Quand un couple apprécie les rapports sexuels oraux et trouve cela agréable, cela peut être une variante excitante et innovante aux rapports sexuels traditionnels.

2. Rapports sexuels anaux

Par rapports sexuels anaux, on entend l'introduction du pénis dans l'anus de la femme. L'anus est normalement conçu pour faire passer les selles, et non pour recevoir le pénis. Les rapports sexuels anaux constituent par conséquent un usage non naturel de cette partie du corps.

...et de même les hommes, abandonnant l'usage naturel de la femme...

Romains 1:27

Par conséquent, nous ne recommandons pas ce type de rapports.

3. Sexe en période de règles

Certaines questions sont associées au fait d'avoir des rapports sexuels pendant les règles.³

La femme qui aura un flux, un flux de sang en sa chair, restera sept jours dans son impureté. Quiconque la touchera sera impur jusqu'au soir.

Lévitique 15:19

Lévitique 15 : 19 dit qu'il était interdit à la femme d'avoir des rapports sexuels pendant ses règles. Toutefois, nous ne sommes pas sous la loi. Autrement, toutes les autres lois seraient également applicables. La loi selon laquelle toutes les filles non vierges qui se marient devraient être mises à mort est un exemple de loi que nous n'appliquons pas.

Mais si le fait est vrai, si la jeune femme ne s'est point trouvée vierge, on fera sortir la jeune femme à l'entrée de la maison de son père ; elle

sera lapidée par les gens de la ville, et elle mourra, parce qu'elle a commis une infamie en Israël, en se prostituant dans la maison de son père. Tu ôteras ainsi le mal du milieu de toi.

Deutéronome 22 : 20-21

Les lois cérémonielles de l'Ancien Testament nous enseignent des PRINCIPES, mais nous ne sommes pas tenus de les observer. Lévitique 15 : 19 nous enseigne un principe général, selon lequel la femme doit éviter d'avoir des rapports sexuels pendant ses règles. Toutefois, il peut être nécessaire pour un couple d'avoir des rapports sexuels pendant cette période.

Raisons pour lesquelles il pourrait être nécessaire pour un couple d'avoir des rapports sexuels pendant les règles

- a) Quand un homme et une femme sont séparés pendant une longue période et ont rarement l'occasion de passer la nuit ensemble, il serait cruel de les priver de cette opportunité rare d'avoir des rapports sexuels.
- b) Quand un mari est absent pendant une longue durée et qu'il doit repartir immédiatement après son arrivée.
- c) Quand le mari doit s'en aller pour une longue période de temps. d) En cas de désir incontrôlable de faire l'amour.

Que faire quand il est nécessaire de faire l'amour en période de menstruation

- a) La femme doit bien se laver le vagin avant les rapports. Ainsi, elle aura moins de sang ou pas de sang du tout dans le vagin.
- b) Tout doit se passer rapidement.
- c) L'homme pourrait utiliser un préservatif.
- d) Le mari et la femme devraient bien se laver par la suite.

4. Rapports sexuels pendant et après la grossesse

a) Il n'existe aucune raison médicale de ne pas avoir de rapports sexuels pendant la grossesse. Le couple doit continuer à faire l'amour normalement pendant une grossesse.⁴

Veuillez noter que beaucoup de mariages commencent à se détériorer pendant les grossesses, et il est bien connu que c'est souvent pendant cette période que se produisent adultère et infidélité. Les femmes enceintes doivent par conséquent réagir. La grossesse n'est pas une maladie. Vous êtes seulement enceinte.

b) Il est possible de continuer à faire l'amour pendant toute la durée de la grossesse,

à savoir du début au jour précédant l'accouchement, si nécessaire. À noter :

i. Faites preuve de douceur

ii. Essayez différentes positions lorsque la taille de l'estomac augmente afin de ne pas vous y appuyer fortement. La taille de l'estomac vous permettra d'expérimenter d'autres positions sexuelles.

c) Dans certains cas, il convient d'éviter d'avoir des rapports sexuels, à savoir :

i. En cas de risque d'avortement (risque de perdre l'enfant)

ii. En cas de saignements pendant la grossesse iii. En cas de précédentes fausses couches

Dans tous les cas, consultez votre médecin et il vous dira ce que vous pouvez faire. Les hommes, c'est une période pendant laquelle vous devez vous maîtriser ! Vous pouvez aussi, pendant cette période, avoir des rapports sexuels superficiels, à l'entrée du vagin, sans qu'il n'y ait pénétration profonde et sans vous allonger sur le ventre de votre femme. D'une manière générale, pendant toute la durée de la grossesse, il convient de faire l'amour avec DOUCEUR !

d) Après l'accouchement :

i. Il est important de s'abstenir d'avoir des rapports sexuels pendant 4 à 6 semaines après l'accouchement, pour les raisons ci-après :

- pour donner au vagin et à la filière pelvigénitale le temps de guérir.

Certaines femmes peuvent avoir besoin de guérir d'une épisiotomie.

- pour prévenir des infections chez la femme. Les lochies (liquide s'écoulant du vagin après l'accouchement) favorisent les infections et il est important d'avoir une hygiène rigoureuse !

ii. Le bonheur sexuel peut être retrouvé après 4 ou 6 semaines.

iii. Maris, soyez doux. Votre femme peut avoir mal ou ne pas se sentir à l'aise. iv. Femmes, laissez-vous aller ! Vous pouvez expérimenter un niveau de

bonheur jamais connu auparavant.

5. Rapports sexuels pendant les activités à l'église

a) Le verset ci-dessous dit qu'après avoir eu des relations sexuelles, on est impur pendant un certain temps. Toutefois, une fois de plus, nous ne sommes pas sous la loi.

Si une femme a couché avec un tel homme, ils se laveront l'un et l'autre, et seront impurs jusqu'au soir.

Lévitique 15 : 18

b) Vous êtes libre de faire l'amour avant et après les activités de l'église ou après avoir prié. Cela ne diminue en rien votre spiritualité.

6. Rapports sexuels en période de jeûne

a) Jeûner, c'est s'abstenir de manger. Cela n'implique pas que l'abstinence sexuelle. b) À certains niveaux de jeûne toutefois, il vous faudra peut-être vous abstenir d'avoir des rapports sexuels afin de vous concentrer.

c) Le fait d'avoir des rapports sexuels ne fait de vous ni quelqu'un d'impur, ni un impie. Le lit conjugal n'est pas souillé.

Que le mariage soit honoré de tous, et le lit conjugal exempt de souillure, car

Dieu jugera les impudiques et les adultères.

Hébreux 13 : 4

d) L'abstinence sexuelle en période de jeûne doit être décidée d'un COMMUN ACCORD et pour une période définie. Décidez également à quel moment vous reprendrez vos activités « normales ». C'est ce que la Bible entend par « si ce n'est d'un commun accord ».

e) Souvenez-vous qu'après le jeûne, vous devez retourner ensemble rapidement, afin que le diable ne vous tente pas par votre incontinence.

Ne vous privez point l'un de l'autre, si ce n'est d'un commun accord pour un temps, afin de vaquer à la prière ; puis retournez ensemble, de peur que Satan ne vous tente par votre incontinence.

1 Corinthiens 7 : 5

Notes

1. Ann Hooper, Great Sex (London : Dorling Kindersley, 1999), 43.
2. Wendy Treat, Let's Talk About It (Tulsa, Oklahoma : Hav Riron House, 2003), 149.
3. Derek Llewellyn Jones, Fundamentals of Obstetrics and Gynaecology (London : Faber et Faber Ltée, 1982), 96.
4. Ibid.

DIXIÈME PARTIE :

PRINCIPES RELATIFS AUX RAPPORTS SEXUELS

Chapitre 38

Principes bibliques divers – 1 à 12

Principe n° 1 : L'humilité en matière de rapports sexuels

...l'homme qui aura couché avec elle donnera au père de la jeune fille cinquante sicles d'argent ; et, parce qu'il l'a déshonorée, il la prendra pour femme, et il ne pourra pas la renvoyer, tant qu'il vivra.

Deutéronome 22 : 29

a) Il est nécessaire pour l'homme et la femme de s'humilier s'ils veulent avoir une vie sexuelle heureuse. Il faut de l'humilité pour se mettre nu, dénuder ses parties intimes et se mettre dans certaines positions pour faire l'amour.

b) Certaines personnes sont tout simplement trop orgueilleuses pour s'impliquer en profondeur dans les rapports sexuels. L'humilité vous permettra d'ouvrir de nouveaux chapitres dans votre vie sexuelle.¹

Principe n° 2: Rester ensemble pour se découvrir

Lorsqu'un homme sera nouvellement marié, il n'ira point à l'armée, et on ne lui imposera aucune charge ; il sera exempté par raison de famille pendant un an, et il réjouira la femme qu'il a prise.

Deutéronome 24 : 5

a) Nous recommandons aux jeunes mariés de passer leur première nuit ensemble, dans un endroit où ils peuvent avoir un maximum d'intimité (dans un hôtel par exemple) et de prendre aussi le temps d'aller en lune de miel.

b) Il est également important d'éviter une grossesse les premiers mois de leur mariage et même pendant une année, de manière à prendre le temps de s'ajuster l'un à l'autre.²

Principe n° 3: Boire les eaux de votre citerne

Bois les eaux de ta citerne, les eaux qui sortent de ton puits.

Proverbes 5: 15

a) L'homme doit faire l'effort d'être continuellement satisfait par sa femme. Cela est aussi valable pour la femme.

b) Il est possible d'être satisfait par une seule femme ou par un seul homme toute sa vie.³

Principe n°4: Rapports sexuels comparables au fait de boire de l'eau

Bois les eaux de ta citerne, les eaux qui sortent de ton puits.

Proverbes 5 : 15

a) Le fait d'avoir des relations sexuelles est comparé au fait de boire de l'eau, chose que l'on fait naturellement, régulièrement, et par réflexe. A quelle fréquence buvez-vous de l'eau ?

Principe n° 5: Des sources bénies

Tes sources doivent-elles se répandre au dehors ? Tes ruisseaux doivent-ils couler sur les places publiques ? Qu'ils soient pour toi seul, et non pour des étrangers avec toi.

Proverbes 5: 16,17

a) Ici, on fait une comparaison entre une source et un pénis en train d'éjaculer, et vice versa. Une source n'est bénie que lorsqu'elle coule, et il en est de même pour le pénis.

b) Il importe d'avoir des rapports sexuels fréquemment et régulièrement, afin que la source reste bénie et que le mariage le soit aussi. La source est réservée au foyer et non aux étrangers.⁴

Principe n° 6: Être en tout temps rassasié par les seins de sa femme

Qu'elle soit comme la biche aimante, et le daim gracieux ; que ses seins te rassasient en tout temps ; et sois continuellement épris de son amour.

Proverbes 5 : 19 (Bible King James française 2007)

a) Le mari devrait être rassasié par les seins de sa femme. De même, ses lèvres, ses fesses, ses cuisses, son clitoris et son vagin doivent vous satisfaire. Que toutes ces choses vous réjouissent, car elles sont un don de Dieu.

b) Faites l'amour avec elle aussi souvent que possible! Elle est là pour votre plaisir et votre satisfaction.

c) Les seins de votre femme sont beaux. Prenez le temps de les regarder, de jouer avec et d'en jouir.⁵

Principe n° 7: Être rassasié en tout temps

Qu'elle soit comme la biche aimante, et le daim gracieux ; que ses seins te rassasient en tout temps ; et sois continuellement épris de son amour.

Proverbes 5: 19 (Bible King James française 2007)

a) Vous devez vous rassasier l'un l'autre en tout temps. Cela signifie le matin, l'après-midi et le soir. Cela signifie également après un an ou dix ans de mariage, à tout moment et où que vous soyez.

b) Continuellement signifie CONTINUELLEMENT.

Principe n° 8: Être continuellement épris de votre époux (se).

Qu'elle soit comme la biche aimante, et le daim gracieux ; que ses seins te rassasient en tout temps ; et sois continuellement épris de son amour.

Proverbes 5: 19 (Bible King James française 2007)

a) Vous devez consciemment faire l'effort d'admirer les différentes parties du corps de votre époux (se), ainsi que sa beauté. Levez-vous et regardez-vous l'un l'autre, soyez bouleversé par la beauté de votre partenaire.

Principe n° 9: L'importance de s'embrasser

Qu'il me baise des baisers de sa bouche! Car ton amour vaut mieux que le vin... Cantique des cantiques 1 : 2

a) S'embrasser sur la bouche est une forme d'intimité importante pour le couple.

C'est une manière d'être intime sans forcément faire l'amour. C'est une forme de contact importante, que nous encourageons dans le cadre du mariage.

b) Il est excitant de s'embrasser tout en faisant l'amour.

NB: Le fait de s'embrasser peut facilement et progressivement disparaître du mariage.

Les couples doivent en être conscients. Faites en sorte de vous saluer à la maison par un long baiser sur la bouche. En dehors, un court baiser sur la bouche suffit.

Principe n°10: Avoir confiance l'un en l'autre

Je suis noire, mais je suis belle, filles de Jérusalem, comme les tentes de Kédar, comme les pavillons de Salomon. Ne prenez pas garde à mon teint noir : C'est le soleil qui m'a brûlée. Les fils de ma mère se sont irrités contre moi, Ils m'ont faite gardienne des vignes. Ma vigne, à moi, je ne l'ai pas gardée.

Cantique des cantiques 1: 5-6

a) La confiance est très importante dans une relation. Vous devez avoir confiance en vous.⁶ Vous êtes sympathique, agréable à regarder, et vous

être une créature merveilleuse. Que votre poitrine soit petite ou grosse, vous êtes belle, agréable à regarder et UNIQUE.

b) Vous devez aussi avoir confiance en votre capacité à faire l'amour à mesure que vous apprenez à le faire.

c) Évitez d'ébranler la confiance de votre époux (se) en vous abstenant de faire des remarques péjoratives sur ses seins, ses hanches, la taille de ses organes génitaux, son ventre, ses jambes, ses taches ou ses cicatrices.⁷

Principe n° 11: Mettre en valeur votre beauté en portant des bijoux

Tes joues sont belles au milieu des colliers, ton cou est beau au milieu des rangées de perles. Nous te ferons des colliers d'or, avec des points d'argent.

Cantique des cantiques 1 : 10-11

a) Les bijoux embellissent davantage. Apprenez à porter des bijoux, même chez vous.

Principe n° 12: L'amour émoustillant

Je vous en conjure, filles de Jérusalem, par les gazelles et les biches des champs, Ne réveillez pas, ne réveillez pas l'amour, avant qu'elle le veuille.

Cantique des cantiques 2 : 7

a) L'amour peut être réveillé quand on se parle gentiment, on se traite gentiment et on se fait mutuellement de petites surprises.

b) Quand vous avez envie de dire quelque chose de gentil à votre partenaire, ne vous retenez pas, dites-le-lui.

c) Dites-lui « Je suis désolé » et « merci » quand il le faut, et dites-lui toujours « Je t'aime ».

Notes

1. Beverly La Haye et al, The Joy of Marriage God's Way (Nashville, Tennessee : Integrity Publishers, 2003), 12 - 13.
2. Tommy Nelson, The Book of Romance (Nashville, Tennessee : Thomas Nelson, 1998) , 2 - 14.
3. Kay Arthur, Marriage without Regrets (Eugene, Oregon : Harvest House Pub. 2000), 172.
4. Tommy Nelson, The Book of Romance (Nashville, Tennessee : Thomas Nelson, 1998) , 100 and Jay E. Adams, The Christian Counsellor (Grand Rapids, Michigan : Zondervan Publishing, 1973), 392. Ed and Gaye Wheat, Intended for Pleasure (Grand Rapids, Michigan : Fleming H. Revell, 1997), 82 - 83.
6. Tommy Nelson, The Book of Romance (Nashville, Tennessee : Thomas Nelson, 1998) , 103 - 104; Kay Arthur, Marriage without Regrets (Eugene, Oregon : Harvest House Pub. 2000), 162.
7. Robert Lewis and William Hendricks, Rocking the Roles (NavPress Publishing Group, 1991), 129.

Chapitre 39

Principes bibliques divers – 13 à 24

Principe n° 13 : S'appartenir l'un à l'autre

Mon bien-aimé est à moi, et je suis à lui ; il fait paître son troupeau parmi les lis.

Cantique des cantiques 2 : 16

Que le mari rende à sa femme ce qu'il lui doit, et que la femme agisse de même envers son mari. La femme n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est le mari; et pareillement, le mari n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est la femme.

1 Corinthiens 7 : 3-4

a) « Appartenir » signifie « être la propriété de ». Quand vous êtes propriétaire de quelque chose, vous pouvez en jouir en tout temps et en tout lieu. Il en est de même dans le mariage.

b) Vous vous appartenez l'un l'autre et vous devez vous comporter en vous disant que vous appartenez à votre femme et que votre femme vous appartient.

c) Gardez donc à l'esprit que vous pouvez faire l'amour avec votre époux (se) et que votre époux(se) peut faire l'amour avec vous en tout temps.¹

Principe n° 14: Être aussi agile et actif qu'un daim

Jusqu'au point du jour et que les ombres fuient, retourne, mon bien-aimé, et que tu sois comme le daim, ou le jeune cerf sur les montagnes de Bether.

Cantique des cantiques 2 : 17 (Bible King James française 2007)

a) Le daim est un animal agile et actif. La femme doit se montrer agile et active pendant les rapports sexuels.² Elle ne doit pas rester passive et attendre que l'on fasse tout pour elle, mais être active et agile. Elle devrait faire bouger son corps et ses hanches pendant les rapports sexuels de manière à faire plaisir à elle-même et à son mari.³

b) Quand une femme est molle et ennuyeuse, cela repousse son mari. Ne vous comportez pas comme un cadavre...avant le temps!

Tout ce que ta main trouve à faire avec ta force, fais-le ; car il n'y a ni oeuvre, ni pensée, ni science, ni sagesse, dans le séjour des morts, où tu vas.

Ecclésiaste 9 : 10

Principe n° 15: La femme doit prendre des initiatives et avoir envie de faire l'amour

Sur ma couche, pendant les nuits, j'ai cherché celui que mon coeur aime; je l'ai cherché, et je ne l'ai point trouvé...Je me lèverai, et je ferai le tour de la ville, dans les rues et sur les places; je chercherai celui que mon coeur aime...

Cantique des cantiques 3 : 1-2

a) Notre mentalité nous amène à penser que seul l'homme peut prendre des initiatives en matière de rapports sexuels. Cela est faux.

b) Une bonne épouse chrétienne doit parfois prendre des initiatives dans le domaine des rapports sexuels. Elle doit montrer à son mari qu'elle désire et a effectivement envie de faire l'amour.⁴

Principe n° 16: Admirer la beauté de l'autre et en parler

Que tu es belle, mon amie, que tu es belle ! Tes yeux sont des colombes, derrière ton voile. Tes cheveux sont comme un troupeau de chèvres,

suspendues aux flancs de la montagne de Galaad. Tes dents sont comme un troupeau de brebis tondues, qui remontent de l'abreuvoir ; toutes portent des jumeaux, aucune d'elles n'est stérile.

Tes lèvres sont comme un fil cramoisi, et ta bouche est charmante ; ta joue est comme une moitié de grenade, derrière ton voile. Ton cou est comme la tour de David, bâtie pour être un arsenal ; mille boucliers y sont suspendus, tous les boucliers des héros. Tes deux seins sont comme deux faons, comme les jumeaux d'une gazelle, qui paissent au milieu des lis.

Avant que le jour se rafraîchisse, et que les ombres fuient, j'irai à la montagne de la myrrhe et à la colline de l'encens. Tu es toute belle, mon amie, et il n'y a point en toi de défaut.

Cantique des cantiques 4 : 1-7

a) Votre partenaire ne peut savoir ce que vous pensez que si vous le lui dites.

b) Il est important de parler de la beauté de votre partenaire. En général, quand on ouvre la bouche, c'est pour dire des choses négatives. Pourquoi ne pas ouvrir la bouche quand vous avez quelque chose de positif à dire ?⁵

c) Ce que vous dites est une semence qui produira de la confiance et de la joie chez votre partenaire.

Principe n° 17: Admirer et jouir de chaque partie du corps

Tes dents sont comme un troupeau de brebis tondues, qui remontent de l'abreuvoir ; toutes portent des jumeaux, aucune d'elles n'est stérile. Tes lèvres sont comme un fil cramoisi, et ta bouche est charmante ; ta joue est comme une moitié de grenade, derrière ton voile. Ton cou est comme la tour de David, bâtie pour être un arsenal ; Mille boucliers y sont suspendus, tous les boucliers des héros. Tes deux seins sont comme deux faons, comme les jumeaux d'une gazelle, qui paissent au milieu des lis.

Cantique des cantiques 4 : 2-5

a) Prenez le temps d'explorer et de fouiller tous les détails du corps de votre époux(se) dans leur complexité. Notez que le passage ci-dessus décrit de façon détaillée différentes parties du corps de la femme.

b) Certains couples sont mariés depuis longtemps, mais n'ont toujours pas exploré ni découvert les divers contours, monts, vallées et points sensibles du corps de leur partenaire.

Principe n° 18: Votre corps et vos vêtements doivent sentir bon

Que de charmes dans ton amour, ma soeur, ma fiancée! Comme ton amour vaut mieux que le vin, et combien tes parfums sont plus suaves que tous les aromates! Tes lèvres distillent le miel, ma fiancée; Il y a sous ta langue du miel et du lait, et l'odeur de tes vêtements est comme l'odeur du Liban.

Cantique des Cantiques 4 : 10-11

a) Une bonne odeur corporelle est propice aux rapports sexuels.⁶

b) Une mauvaise odeur corporelle due à la sueur et à la saleté peut être repoussante.

c) Un (e) bon (ne) époux (se) devrait utiliser du déodorant, des crèmes et du parfum en abondance, en général et au moment d'avoir des rapports sexuels.⁷

Principe n°19: Vos parties intimes doivent sentir aussi bon qu'un jardin aux fruits délicieux

Un jardin clos est ma sœur, mon épouse, une source fermée, une fontaine scellée. Tes plantes sont un verger de grenades, avec des fruits délicieux, le camphre avec le spicanard ; le spicanard et le safran, le roseau et la cannelle, avec tous les arbres d'encens ; myrrhe et aloès, avec tous les importants épices. Une fontaine des jardins, un puits

d'eaux vives, et ruisseaux du Liban. Éveille-toi, ô vent du nord, et viens toi [vent] du sud ; souffle sur mon jardin, afin que ses épices puissent se répandre. Que mon bien-aimé vienne dans son jardin, et mange de ses fruits délicieux.

Cantique des cantiques 4 : 12-16 (Bible King James française 2007)

a) La femme doit s'assurer que sa vulve/son vagin sont toujours propres et sentent bon, comme un jardin aux fruits délicieux.

b) Nous recommandons un usage modéré de crèmes parfumées à cet endroit, car la vulve est comparée à un jardin. Elle doit par conséquent être maintenue propre et

être rasée et épilée de temps en temps ce qui donnera au jardin différents aspects et différentes apparences. Cela augmentera l'excitation sexuelle. Un jardin dont les herbes ont trop poussé n'est pas attrayant et paraît sale.

c) Faites en sorte que votre jardin soit attrayant. Cela est aussi valable pour l'homme.

Principe n° 20: Être accueillant et toujours prêt

J'entre dans mon jardin, ma soeur, ma fiancée ; je cueille ma myrrhe avec mes aromates, je mange mon rayon de miel avec mon miel, je bois mon vin avec mon lait... - Mangez, amis, buvez, enivrez-vous d'amour! – J'étais endormie, mais mon coeur veillait... C'est la voix de mon bien-aimé, qui frappe : - Ouvre-moi, ma soeur, mon amie, ma colombe, ma parfaite ! Car ma tête est couverte de rosée, mes boucles sont pleines des gouttes de la nuit. – J'ai ôté ma tunique ; comment la remettrais-je? J'ai lavé mes pieds; comment les salirais-je?

Mon bien-aimé a passé la main par la fenêtre, et mes entrailles se sont émues pour lui. Je me suis levée pour ouvrir à mon bien-aimé ; et de mes mains a dégoutté la myrrhe, de mes doigts, la myrrhe répandue sur la poignée du verrou. J'ai ouvert à mon bien-aimé; mais mon bien-aimé s'en était allé, il avait disparu. J'étais hors de moi, quand il me

parlait. Je l'ai cherché, et je ne l'ai point trouvé; je l'ai appelé, et il ne m'a point répondu.

Cantique des cantiques 5 : 1-6

a) Le mari/la femme doivent toujours être prêts et accueillants. Ne vous mettez pas en colère, ne vous fâchez pas, ne soyez pas réticent lorsque vous vous soumettez.⁸

b) Une femme nue et souriante est très différente d'une femme nue au visage en colère ou mécontent. Au bout de plusieurs refus/réticences, le mari peut se retirer, ce qui peut entraîner un adultère. Notez ce que dit le verset 6 ci-dessus.

Principe n°21: Se demander pourquoi son/sa bien-aimé(e) est meilleur(e) qu'un(e) autre

**Qu'a ton bien-aimé de plus qu'un autre, ô la plus belle des femmes ?
Qu'a ton bien-aimé de plus qu'un autre, pour que tu nous conjures
ainsi ?**

Cantique des cantiques 5: 9

a) Vous devez être persuadé d'avoir épousé la bonne personne.

b) Trouvez plusieurs raisons pour lesquelles votre époux (se) est mieux que les autres.⁹

c) Apprenez à voir les avantages et les bienfaits liés au fait d'être avec lui/elle. NE LAISSEZ PAS des choses négatives vous pousser à moins l'apprécier.

Principe n°22: Croire que son/sa bien-aimé(e) est le/la meilleur(e)

Mon bien-aimé est blanc et vermeil ; il se distingue entre dix mille.

Cantique des cantiques 5 : 10

a) Croyez que votre bien-aimé(e) est effectivement mieux que tous les autres.

Principe n°23: Ne pas troubler votre partenaire par votre regard

Détourne de moi tes yeux, car ils me troublent. Tes cheveux sont comme un troupeau de chèvres, suspendues aux flancs de Galaad.

Cantique des cantiques 6: 5

a) Un partenaire modeste peut être embarrassé par votre regard. Apprenez ce qu'il y a de beau à faire l'amour avec différents niveaux d'éclairage (pièce très éclairée, lumières tamisées, lumières colorées, pénombre, pièce noire). Les effets sont différents.

b) N'embarrassez pas votre partenaire. Cela risque de lui faire perdre confiance.

Principe n°24: Permettre à votre mari de vous regarder

Reviens, reviens, Sulamithe ! Reviens, reviens, afin que nous te regardions.

Cantique des cantiques 6: 13

a) Les femmes doivent apprendre à être nues chez elles.

b) Soyez sûre de vous lorsque vous vous déshabillez devant votre partenaire.¹⁰

c) Apprenez à dormir nue, à vous tenir debout ou marcher nue dans la maison, et à essayer différentes positions, telles que la position de la lithotomie.

Notes

1. Tommy Nelson, The Book of Romance (Nashville, Tennessee : Thomas Nelson, 1998), 103-4.

2. Ibid., 95.

3. Al Janssen, *The Marriage Masterpiece* (Wheaton, Illinois : Tyndale House Publishers, 2001), 81-83.

4. Beverly LaHaye et al, *The Joy of Marriage God's Way* (Nashville, Tennessee : Integrity Publishers, 2003), 58-64.

5. Tommy Nelson, *The Book of Romance* (Nashville, Tennessee : Thomas Nelson, 1998), 98.

6. Ibid., 163.

7. Ed et Gaye Wheat, *Intended for Pleasure* (Grand Rapids, Michigan : Fleming H. Revell, 1997), 158-9.

8. Tommy Nelson, *The Book of Romance* (Nashville, Tennessee : Thomas Nelson, 1998), 197.

9. Ibid., 163.

10. Ibid., 165.

Chapitre 40

Principes bibliques divers– 25 à 33

Principe n° 25: L'importance des cheveux

Ta tête est élevée comme le Carmel, et les cheveux de ta tête sont comme la pourpre ; un roi est enchaîné par des boucles ! ...

Cantique des cantiques 7 : 5

a) La chevelure d'une femme contribue grandement à sa beauté.¹ Si elle la recouvre d'un filet ou d'un bonnet, elle lui enlève une partie de sa beauté. Ne donnez pas, sans le savoir, le meilleur de votre beauté à des étrangers, en réservant à votre mari une chevelure couverte et moins belle. Permettez-lui toujours de voir votre belle chevelure, quand vous dormez et quand vous faites l'amour.

b) Prenez le temps de vous coiffer et ne cessez pas d'investir dans votre beauté.²

Principe n° 26: Les seins sont beaux

Ta taille ressemble au palmier, et tes seins à des grappes.

Cantique des cantiques 7: 7

a) Les seins sont beaux. Prenez-en bien soin en portant un soutien-gorge de bonne qualité, ferme et qui soutient votre poitrine. Montrez-les à votre mari et faites en sorte qu'il soit bouleversé par ces belles « grappes ».

b) Le mari doit savoir que les seins de sa femme sont beaux, quelle que soit leur forme ou leur taille, et quel que soit l'âge de son épouse. Jouissez-en et rassasiez-vous-en tous les jours.

c) Avec le temps, les seins changent d'apparence. Cela ne signifie pas qu'ils sont abîmés. Apprenez à apprécier la beauté de la poitrine de votre femme à tous les stades de sa vie. En d'autres mots, les seins d'une femme de dix-huit ans sont différents et beaux, ceux d'une femme de trente ans le sont aussi, et ainsi de suite. Chaque âge a une beauté qui lui est propre.

Principe n° 27: Avoir une bonne haleine

Je me dis : je monterai sur le palmier, j'en saisirai les rameaux! Que tes seins soient comme les grappes de la vigne, le parfum de ton souffle comme celui des pommes,...

Cantique des cantiques 7: 8

a) Avoir une bonne haleine est important et facilite les baisers et les relations intimes.

Ayez une bonne haleine en vous brossant les dents et en utilisant un bain de bouche si nécessaire.

b) Quand votre partenaire a une mauvaise haleine, vous devez pouvoir le lui dire.

Principe n° 28: Joie accrue hors de la maison

Viens, mon bien-aimé, sortons dans les champs, demeurons dans les villages! Dès le matin nous irons aux vignes, nous verrons si la vigne pousse, si la fleur s'ouvre, si les grenadiers fleurissent. Là je te donnerai mon amour.

Cantique des cantiques 7: 11-12

a) Ne manquez pas l'occasion d'améliorer vos rapports sexuels quand vous êtes hors de chez vous. Faire l'amour hors de votre environnement habituel sera probablement plus excitant. Ne ratez pas de telles occasions, pendant votre lune de miel et quand vous allez en voyage ensemble.

Principe n° 29: Faire l'amour à n'importe quel moment de la journée

Dès le matin nous irons aux vignes, nous verrons si la vigne pousse, si la fleur s'ouvre, si les grenadiers fleurissent. Là je te donnerai mon amour.

Cantique des cantiques 7: 12

a) Faire l'amour à différents moments de la journée produit différents effets et différents sentiments. Ne ratez pas l'occasion de faire l'amour à différents moments.

b) Essayez de faire l'amour à l'aube, le matin, l'après-midi. Essayez à n'importe quel moment.

Principe n° 30: Utiliser les techniques appropriées quand vous faites l'amour

Que sa main gauche soit sous ma tête, et que sa droite m'embrasse!

Cantique des cantiques 8: 3

a) Faire l'amour est un art qui peut s'apprendre et s'améliorer. Apprenez ce qu'il faut faire, comment le faire et quand le faire.

b) Améliorez votre manière de faire l'amour. De même que vous vous instruisez dans d'autres domaines, instruisez-vous dans le domaine sexuel.

Principe n°31: Réagir rapidement aux avances sexuelles

Fuis, mon bien-aimé ! Sois semblable à la gazelle ou au faon des biches, sur les montagnes des aromates !

Cantique des cantiques 8: 14

a) Ne faites pas attendre votre mari/femme sans raison quand il/elle est prêt/te à faire l'amour. Ne lui dites pas « après le déjeuner » ou « plus tard ». Faites-le au moment où il/elle vous le demande.

b) Il est cruel de repousser votre époux (se) alors que vous voyez bien qu'il/elle est très excité/e ou a même une érection.

Principe n° 32: L'importance et la beauté de la virginité

Nous avons une petite soeur, qui n'a point encore de mamelles ; que ferons-nous de notre soeur, le jour où on la recherchera ? Si elle est un mur, nous bâtirons sur elle des créneaux d'argent ; si elle est une porte, nous la fermerons avec une planche de cèdre. – Je suis un mur, et mes seins sont comme des tours ; j'ai été à ses yeux comme celle qui trouve la paix.

Cantique des cantiques 8 : 8-10

a) Protégez votre virginité jusqu'au jour de votre mariage. Ne pensez pas que puisque vous allez vous marier, vous pouvez faire l'amour.

b) Vous pouvez être vierge dans votre corps, vos pensées et vos émotions, si vous :

i. Confessez vos péchés,

ii. Vous pardonnez à vous-même et laissez votre passé derrière vous, iii. Continuez à mener une vie pure jusqu'au jour de votre mariage. Cela vous permettra d'être « vierge » dans vos pensées et vos émotions.

c) N'entrez pas dans le mariage avec l'attitude d'un(e) spécialiste bien formé(e) et prêt(e) à former son/sa partenaire.

Principe n° 33: Être à jamais amoureux

Mets-moi comme un sceau sur ton coeur, comme un sceau sur ton bras ; car l'amour est fort comme la mort, la jalousie est inflexible comme le séjour des morts ; ses ardeurs sont des ardeurs de feu, une flamme de l'Eternel. Les grandes eaux ne peuvent éteindre l'amour, et les fleuves ne le submergeraient pas ; quand un homme offrirait tous les biens de sa maison contre l'amour, il ne s'attirerait que le mépris.

Cantique des cantiques 8 : 6-7

a) Étant donné que le mariage est quelque chose de permanent, vous pouvez vous laisser aller sans crainte.

b) Étant donné que vous vous êtes mariés pour la vie, vous pouvez prendre le temps de découvrir le sexe, de vous instruire petit à petit sur le sujet et d'en profiter tous les jours de votre vie.

ON SE MARIE pour la vie !

Notes

1. Tommy Nelson, *The Book of Romance* (Nashville, Tennessee : Thomas Nelson, 1998), 165.

2. Margaret Hardisty, *Forever My Love* (Irvine, Californie : Harvest House Publishers, 1975), 77 - 90.

ONZIÈME PARTIE :

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES SUR LES TEMPÉRAMENTS

Chapitre 41

Tempéraments et sexe

Le mari sanguin et le sexe

1. Il est si réceptif qu'il n'en faut pas beaucoup pour l'exciter.1
2. Il est si ouvert à propos de tout ce qu'il fait que sa femme sait toujours de quelle humeur il est.
3. Il a un gros appétit pour tout, y compris pour les rapports sexuels.
4. La plupart ont très peu de fantasmes sexuels. En général, ils en profitent.
5. Pour eux le sexe, comme la nourriture, est l'une des choses les plus importantes dans la vie. Ils ont souvent du mal à accepter qu'on leur dise « non » quand ils ont faim ou envie de faire l'amour.
6. Peut facilement être blessé et se dégonfler si sa femme ne répond pas à ses gestes d'amour.s
7. Peut facilement être infidèle s'il n'est pas satisfait sexuellement. En effet,
 - a. La conquête d'une autre femme est importante pour satisfaire son ego. Les femmes seules et non accomplies succombent facilement à son charme.
 - b. Il a peu de volonté et s'enflamme facilement au niveau de ses émotions. Il est donc ouvert aux femmes sans scrupules.

La femme sanguine et le sexe

1. Elle aime le sexe :
 - Le sexe est important pour elle.2
 - Elle n'a aucune restriction en matière sexuelle.

- Elle peut presque tout faire dans le domaine sexuel, si on le lui enseigne.
- Elle arrive à surmonter la plupart des inhibitions sexuelles et peut se montrer très audacieuse.
- Elle n'est pas cadavérique sur le plan sexuel.

2. Les hommes se sentent à l'aise en sa compagnie.

3. Sa charmante personnalité fait d'elle un bon coup pour tous les types d'hommes, et dans sa naïveté, elle peut les exciter sans le savoir. En général, elle pense simplement se comporter en amie.

4. N'a pas besoin de beaucoup de câlins pour avoir envie de faire l'amour.

5. A souvent une bonne attitude en ce qui concerne le sexe, malgré ce qu'elle a pu entendre avant de se marier.

6. Elle peut se montrer très entreprenante dans le domaine sexuel et prendre des initiatives.

7. Elle désire fortement faire plaisir à son mari et avec une quantité raisonnable d'encouragements, elle réussit souvent dans ce domaine, à condition que son partenaire ne lui rappelle pas sans cesse ses manquements dans d'autres domaines.

Le mari colérique et le sexe

1. Il ne s'adonne pas beaucoup aux préliminaires. Il veut que tout se passe vite pour pouvoir ensuite passer à autre chose! Mais il apprend vite qu'il doit se montrer tendre et affectueux.

2. Donne l'impression d'être un merveilleux amant.³

3. Est incapable de se montrer affectueux envers son épouse et est impatient. Son épouse a du mal à s'ajuster.

4. Il peut amener son épouse dans la chambre sans avoir la moindre connaissance en matière de sexe. Cela s'explique par le fait qu'il est

souvent impulsif et pense que les choses vont bien se passer.

5. Il apprend vite. Il est aussi pragmatique, raison pour laquelle il effectuera les changements nécessaires dans le domaine sexuel. S'il se rend compte que se montrer affectueux est excitant et que regarder la femme qu'il aime répondre à son amour est extrêmement satisfaisant, il fera tout ce qu'il faut pour cela.

La femme colérique et le sexe

1. Elle peut faire de son mari un homme très heureux ou très malheureux au plan sexuel.

Si elle a eu une bonne éducation, des enseignements et des parents, elle peut être excitante et créative. Si elle a reçu de mauvais enseignements, a été abusée par un parent/adulte ou a vécu des expériences traumatisantes, elle sera très difficile en matière de sexe (parce qu'elle est opiniâtre).⁴

2. Si elle a été témoin d'une relation chaleureuse et affectueuse entre ses parents en grandissant, elle entrera dans le mariage avec l'idée que l'amour est quelque chose d'agréable. Et étant donné que les colériques réussissent généralement ce qu'ils entreprennent, son mari et elle ne seront pas déçus dans leur vie sexuelle.

3. Si elle a grandi dans un foyer ou un environnement malheureux, a été abusée ou a souvent vécu des expériences traumatisantes dans l'enfance, ou si elle pense que « le sexe est quelque chose de sale », elle peut avoir de sérieuses difficultés à entretenir des rapports normaux avec son mari. Cela s'explique par le fait que les colériques ont des idées tellement arrêtées qu'une fois qu'elle a un avis, il est difficile (mais pas impossible) de le lui faire changer.

4. Étant donné qu'en général les femmes colériques ne sont pas très démonstratives, elle peut refroidir les avances de son mari avant que son propre moteur ne se mette en route.

5. Si elle n'est pas remplie de l'Esprit, la femme colérique peut émasculer son mari en le dominant et en le dirigeant dans tous les domaines, y compris

sexuel.

6. Si le sexe ne l'intéresse pas, elle et son mari souvent flegmatique peuvent ne pas avoir de rapports sexuels pendant de longues périodes.

7. La femme colérique ne doit pas penser que si son mari flegmatique se montre passif au plan sexuel, c'est parce qu'il aime l'abstinence. Au bout du compte, il se produira une explosion qui aura des conséquences très graves et indésirables sur le mariage.

Le mari mélancolique et le sexe

1. Il est extrêmement idéaliste.⁵

2. Il entre souvent dans le mariage sans aucune éducation sexuelle, parce qu'il pense que tout sera idéal.

3. Si sa femme est amoureuse, excitante et très démonstrative, les choses peuvent bien se passer.

4. S'il épouse quelqu'un d'aussi naïf que lui, lui et sa femme peuvent revenir déprimés de leur lune de miel.

5. Une vie sexuelle instable peut rendre le mari mélancolique très malheureux et déprimé. Cette dépression rebutera son épouse.

6. Les mélancoliques ont souvent du mal à demander conseil et c'est quand leur mariage est au bord de la rupture qu'ils vont chercher de l'aide.

7. Le mari mélancolique arrive à mieux exprimer le véritable amour que les autres tempéraments.

8. Il est souvent un partenaire loyal et fidèle, sauf quand il se laisse aller à des pensées impures qui peuvent le conduire à la promiscuité.

9. Quand un mélancolique aime sa femme, il se montre presque trop prévenant, gentil et émotif.

10. Il est généralement très romantique. Il fait le genre de choses qui réjouissent le cœur romantique d'une femme (musique douce, lumières tamisées, usage de parfum, etc.)

11. Son esprit analytique lui permet d'apprendre rapidement ce qui fait plaisir à sa femme, et par la suite, il prend plaisir à la combler.

12. Si tout se passe bien dans sa vie, il est un merveilleux amant. Mais étant donné que la vie n'est pas parfaite et que le mari mélancolique est très perfectionniste, il peut presque refuser tout ce qui n'est pas perfection.

13. Des petites choses telles que des assiettes sales dans l'évier ou un sol sale peuvent le rebuter au moment d'avoir des relations sexuelles.

14. Il peut interpréter le fait que sa femme ne réagisse pas immédiatement à ses avances comme du rejet quand il prend l'initiative de faire l'amour. Si sa femme essaie de faire la difficile, il peut penser qu'elle ne le désire pas et peut abandonner avant qu'elle n'ait révélé ses véritables sentiments.

La femme mélancolique et le sexe

1. Elle est une partenaire amoureuse imprévisible parce qu'elle est la plus sujette aux changements d'humeur.⁶

2. À certains moments, elle peut se montrer aussi excitante et stimulante que n'importe quelle femme sanguine. À d'autres moments, elle peut ne pas avoir le moindre intérêt pour quoi que ce soit, y compris l'amour. À certains moments, elle peut rencontrer son mari à la porte et l'emmener tout droit dans la chambre, à d'autres, elle peut ignorer complètement son arrivée.

3. Elle est extrêmement romantique, et ses humeurs sont aussi visibles que le soleil de midi.

4. Quand elle est d'humeur à faire l'amour, elle a recours aux bougies, à de la musique douce et à du parfum enivrant.

5. Elle est capable d'atteindre l'orgasme dans des proportions telles que cela choquer d'autres tempéraments, mais ce n'est pas quelque chose de

fréquent.

6. Pour elle, la qualité de la vie sexuelle vaut mieux que la quantité.
7. De tous les tempéraments, elle est celui qui offre l'amour comme récompense à la suite d'un bon comportement, et aucun homme n'aime cela.
8. Elle peut se montrer excessivement religieuse en matière de sexe, en particulier si sa mère avait un problème dans ce domaine.
9. Elle peut utiliser des arguments religieux et des versets bibliques pour justifier son abstinence sexuelle.
10. Son abstinence sexuelle est probablement due au fait qu'avant de se marier, elle avait une idée arrêtée selon laquelle le sexe n'est pas une bonne chose.
11. Elle peut ne se donner que rarement l'occasion d'apprendre que le sexe est quelque chose de bon et de désirable.
12. Elle s'intéresse souvent au sexe quand elle a envie de tomber enceinte et d'avoir des enfants.
13. De choses apparemment insignifiantes peuvent devenir des montagnes pour une femme mélancolique, par exemple :
 - a. L'incapacité de son mari à équilibrer le carnet des chèques,
 - b. Le fait que son mari ne fasse pas une course,
 - c. Le fait que son mari néglige de se laver.

Ces choses peuvent profondément l'énervier et la pousser à prendre une silencieuse revanche. Elle doit se rendre compte qu'elle se prive ainsi du plaisir de faire l'amour et de l'approbation amoureuse de son mari.

14. Elle a le potentiel d'être une partenaire amoureuse excitante qui comble son mari si ses faiblesses ne prennent pas le dessus sur ses forces.

Le mari flegmatique et le sexe

1. Ne dit pas grand-chose sur ce qui se passe dans sa chambre. Ne dit rien sur sa vie privée.
2. La plupart des commentaires sur sa vie intime ne viendront que de son épouse en colère qui, en général, est aussi très partielle.
3. A généralement peu de mal à gagner l'amour de sa femme parce qu'il l'embarrasse ou l'insulte rarement. Faire des sarcasmes n'est tout simplement pas dans ses habitudes et en général, il n'embarrasse pas sa femme et ne lui dit pas des choses négatives en public.
4. Étant donné qu'il se met rarement en colère et irrite rarement les autres, il éteint souvent le feu de sa partenaire par une réponse douce avant le coucher.
5. Le flegmatique a plus tendance à laisser sa femme prendre des initiatives amoureuses.
6. Très vite, cette dernière aura peut-être l'impression de ne pas être aimée parce qu'il ne prend pas d'initiatives dans la chambre. Sa femme perd souvent le respect qu'elle a pour lui parce qu'il n'affirme pas sa virilité.
7. Peut susciter du ressentiment chez sa femme parce qu'il est radin, poliment têtu et ne se refuse rien, ce qui équivaut à de l'égoïsme.
8. A souvent du mal à parler de quoi que ce soit et ne dit par conséquent rien à sa femme sur ce qu'il trouve excitant lorsqu'ils font l'amour.
9. Il supportera en silence des rapports moins satisfaisants avec sa femme pendant des années, privant ainsi sa femme et lui-même de beaucoup d'expériences extasiantes.

L'épouse flegmatique et le sexe

1. Elle préférera souvent céder à son conjoint plus énergique, plutôt que de provoquer des remous.

2. Est facilement satisfaite et tourne généralement son attention vers ses enfants si des problèmes surviennent entre elle et son mari.
3. Prend rarement des initiatives dans le domaine sexuel, mais ne repoussera presque jamais son mari parce qu'elle souhaite lui faire plaisir.
4. Son aptitude à faire l'amour est fortement affectée par la crainte et l'anxiété (peur de tomber enceinte, d'être vue, d'être embarrassée, ainsi que toutes sortes de dilemmes réels et imaginaires). Elle peut facilement craindre que son mari perde son respect pour elle si elle se montre trop entreprenante ou directe dans le domaine sexuel.
5. Elle doit apprendre à susciter et conserver de l'intérêt pour son apparence (cheveux, vêtements, poids) pour plaire à son mari.
6. Son manque d'organisation peut provoquer un tel ressentiment chez son mari que cela peut s'étendre à la chambre à coucher.
7. Son mari doit s'efforcer d'être un amant fort, doux et attentionné qui apprend comment une femme fonctionne le mieux et prendre le temps de l'exciter et de lui faire atteindre l'orgasme.
8. Une fois qu'elle a appris l'art de faire l'amour, son désir de vivre cette expérience prend le dessus sur sa tendance à être passive, ce qui fait d'elle une partenaire excitante.
9. Son mari doit la rassurer verbalement sur sa valeur et son amour pour elle afin que cela lui donne le courage de surmonter ses craintes.
10. Elle doit apprendre à surmonter son incapacité à parler de ce qu'elle ressent et à communiquer avec son époux au sujet de leur vie sexuelle.

Notes

1. Beverly LaHaye, *The Spirit-Controlled Woman* [La femme dirigée par l'Esprit] (Eugene, Oregon : Harvest House Publishers, 1995), 192-194.
2. Ibid., 194.

3. Ibid., 196 - 7.

4. Ibid., 200 - 201.

William Glahn et Sandra Cutler, *Sexual Intimacy in Marriage* (Grand Rapids, Michigan : Kregel Publications, 1988), 79.

5. Beverly LaHaye, *The Spirit-Controlled Woman* [La femme dirigée par l'Esprit] (Eugene, Oregon : Harvest House Publishers, 1995), 203 - 5.

6. Ibid., 207 - 8

Chapitre 42

Comment avoir un tempérament spirituellement mature

Comment être un mari sanguin ou une femme sanguine spirituellement mature

1. Respectez le principe moral suivant : un homme pour une femme !
2. Marchez dans l'Esprit dans vos pensées «...n'ayez pas soin de la chair...» (Romains 13 : 14). Quand un sanguin se laisse aller à des fantasmes immoraux, il se retrouve vite à attiser ses passions au point de perdre le contrôle.
3. Encouragez votre épouse à s'exprimer. Une femme aimante, sensible et affectueuse qui permet librement à son mari de savoir combien elle aime son amour gardera beaucoup d'hommes.
4. Sa femme doit être la seule à bénéficier de son affection exubérante. Il doit éviter de flirter avec d'autres femmes, ainsi que leurs flatteries (rassurant ainsi son épouse et les maris des autres femmes). Il doit se concentrer sur le fait d'apporter de la joie à son épouse et de la combler.
5. Parlez moins et écoutez plus. Dieu vous a donné deux oreilles et une bouche. Soyez prompt à écouter, lent à parler et lent à vous mettre en colère. Prenez conscience des dangers de l'exagération et essayez de ne pas exagérer.
6. Débarrassez-vous de l'égoïsme. La plupart des sanguins ont tendance à être égoïstes et à se préoccuper d'eux-mêmes. Ils ne se souviennent pas souvent des gens, de leurs noms et des autres détails les concernant.

7. Ayez sur vous un calepin dans lequel vous notez les choses importantes telles que les dates, les adresses, les événements, etc.

8. Passez, s'il le faut, du temps avec des personnes qui ont une influence positive et qui vous pousseront à grandir en tant que chrétien.

9. Entraînez-vous à écouter. N'interrompez pas les gens et ne finissez pas leurs phrases à leur place. Ne préparez pas vos phrases pendant que les autres parlent.

10. Concentrez-vous sur votre cœur «...de lui (du cœur) viennent les sources de la vie... » (Proverbes 4 : 23). Un bon cœur conduira à de bons endroits.

11. Servez-vous de votre popularité pour promouvoir le bien, par l'évangélisation ou l'interaction par exemple.

12. Étendez votre créativité aux événements spéciaux de l'église et pour le compte des autres.

13. Allez vers les personnes seules. Les gens sont naturellement attirés par vous.

Comment être un mari/une femme colérique spirituellement mature

1. Demandez-vous pourquoi vous voulez avoir le contrôle.

2. Ne pensez pas que vous savez tout. Seul Dieu est omniscient.

3. Soyez humble.

4. Apprenez à vous détendre et sachez que ce ne sont ni le travail ni les accomplissements qui sont les choses les plus importantes dans la vie, mais la famille, votre épouse et les gens. Trouvez du temps pour eux et montrez-leur votre amour.

5. Acceptez la vérité selon laquelle vous n'avez pas le contrôle de l'univers. Laissez Dieu être Dieu.

6. Prenez conscience que vous n'êtes pas quelqu'un vers qui les gens sont naturellement attirés et faites l'effort conscient de travailler à cette faiblesse.
7. Apprenez à ne pas imposer vos conseils et votre avis aux gens.
8. N'ayez pas peur de laisser les autres avoir raison de temps en temps.
9. Faites attention à votre langue et essayez de vous montrer aimant.
10. Soyez courageux, exercez le leadership, défendez une bonne cause, restez productif, restez ouvert et honnête, car ce sont là vos forces.
11. Apprenez à pardonner. La vengeance est à l'Éternel.
12. Montrez vous aimant et compatissant.
13. Comprenez que beaucoup de personnes n'ont pas votre assurance. D'autres ont des doutes, contrairement aux colériques. Le mari colérique doit se montrer patient et gentil et encourager son épouse quand ils font l'amour, et elle deviendra une meilleure amante.
14. Vous devez constamment donner à votre conjoint(e) votre approbation, votre amour et votre acceptation.
15. Vous devez apprendre à vous montrer tendre et affectueux envers votre femme et vos enfants. Le colérique doit apprendre à dire « je t'aime » fréquemment et constamment montrer à sa femme qu'il est fier d'elle.
16. Débarrassez-vous des sarcasmes. Des paroles irrespectueuses, haineuses et pleines de rancœur rebuteront votre époux (se).
17. Vous devez être conscient du fait que la peur de vous voir exploser de colère empêche votre femme de vous dire ce qu'elle ressent vraiment. Cela peut constituer un obstacle à votre vie amoureuse.
18. La femme colérique doit aussi marcher dans l'Esprit afin de dompter son tempérament explosif et sa langue sarcastique.

19. Elle doit développer sa capacité émotionnelle à exprimer de l'amour et de l'affection, et reconnaître que plus elle exprimera son amour, plus ce sera facile.

20. Elle doit apprendre à pardonner, en particulier à son père, car aucune femme ne peut pleinement jouir de son mari si elle éprouve de la haine ou de la colère contre son père.

21. Forte d'esprit, obstinée, souvent entêtée, la femme colérique peut déverser sa frustration et sa colère sur son mari et refroidir ainsi ses expressions d'amour.

22. La femme colérique peut avoir ce problème parce que petite fille, elle résistait aux gestes d'affection de son père.

23. Ne comprenant pas pourquoi elle était rejetée par son père, la fille colérique peut progressivement prendre ses distances avec son père et refuser d'exprimer la moindre émotion envers son père. Ce faisant, elle aura de plus en plus de ressentiment envers les hommes.

24. Elle doit éviter de couvrir son mari de sarcasmes, de critiques et de ridicule dans le domaine sexuel.

25. Les colériques donnent une telle impression d'assurance que sans rien dire, les gens se sentent naturellement mal à l'aise. La femme colérique a par conséquent besoin de dire à son mari combien il compte pour elle en tant qu'homme et amant. Elle doit se montrer reconnaissante pour la virilité de son homme.

Comment être un mari/une femme mélancolique spirituellement mature

1. Abaissez la barre. Nous vivons dans un monde imparfait dans lequel les choses ne se passent pas toujours comme on le souhaite. Apprenez à accepter vos propres imperfections et en particulier celles de votre femme et de vos enfants. Cela vous libèrera de l'esclavage du perfectionnisme.

2. Cultivez un cœur de grâce et de miséricorde, pensez à la poutre que vous avez dans l'œil quand vous vous acharnez sur la paille qui se trouve dans l'œil des autres.

3. Développez votre sens de l'humour.

4. Faites consciemment l'effort de vaincre la dépression :

i. Méditez la Parole de Dieu et priez chaque jour (Psaume 119 : 27-28), ii. Comptez vos bénédictions (1 Thessaloniens 5 : 18),

iii. Réfléchissez aux vérités relatives à qui vous êtes en Christ et croyez-y (Romains 8 : 17),

iv. Libérez-vous. Faites consciemment l'effort de pardonner à tous ceux qui vous ont offensé. Le fait de leur pardonner ne leur donne pas raison, mais vous libère (Matthieu 6 : 12-15).

v. Arrêtez-vous et voyez le côté positif des choses. Choisissez de vous concentrer sur ce qui va bien dans le monde, plutôt que sur ce qui va mal (Philippiens 4 : 6-8).

vi. Soyez conscient que la dépression est souvent d'origine biochimique. Demandez de l'aide à un médecin si nécessaire.

5. Soyez réaliste. Renoncez aux attentes irréalistes. Elles ne peuvent que vous conduire à la dépression, l'amertume et la colère. Nous vivons dans un monde imparfait rempli de personnes imparfaites (Romains 3 : 23).

6. Intéressez-vous aux besoins des autres, et pas seulement aux vôtres.

7. Donnez un amour inconditionnel et non en guise de récompense.

8. Évitez les attitudes critiques et pessimistes, deux de vos plus grands problèmes. Cela vous amène fréquemment à être déçu lorsque les choses et les gens, y compris votre époux (se) ne sont pas à la hauteur.

9. Ayez des pensées positives et saines. Pensez à des choses positives et rendez grâce en toutes choses.

10. Encouragez votre époux (se) par des paroles rassurantes d'amour et d'approbation.

11. La femme mélancolique a besoin d'avoir une relation vitale avec Jésus-Christ pour pouvoir jouir de l'amour, de la paix et de la joie qu'Il donne et afin de devenir une personne efficace.

12. Gardez une attitude reconnaissante, plutôt que d'avoir des pensées négatives et de vous montrer critique. Cela vous permettra d'avoir une perspective plus heureuse de la vie et de jouir de relations plus fructueuses. Vous devez accepter votre mari tel qu'il est et laisser Dieu effectuer les changements nécessaires. Votre soumission à votre mari ne doit pas être fonction de son comportement, mais de votre obéissance à Christ.

13. Oubliez-vous et aimez votre mari de manière inconditionnelle afin de pouvoir récolter de l'amour en retour.

14. Vous devez apprendre à pardonner.

Comment être un mari/une femme flegmatique spirituellement mature

1. Reconnaissez que votre comportement inflexible peut être une manière pour vous de contrôler les autres. En effet, quand un flegmatique se rend compte qu'il peut énerver les autres en refusant de se montrer enthousiaste, il s'en sert comme d'une forme tranquille de contrôle et glousse des pitreries auxquelles les autres ont recours pour susciter son enthousiasme.

2. Reconnaissez que votre apathie est de la paresse et remédiez-y en travaillant dur.

Va vers la fourmi, paresseux; Considère ses voies, et deviens sage.

Proverbes 6 : 6

Car, lorsque nous étions chez vous, nous vous disions expressément: Si quelqu'un ne veut pas travailler, qu'il ne mange pas non plus. Nous apprenons, cependant, qu'il y en a parmi vous quelques-uns qui vivent dans le désordre, qui ne travaillent pas, mais qui s'occupent de futilités.

Nous invitons ces gens-là, et nous les exhortons par le Seigneur Jésus Christ, à manger leur propre pain, en travaillant paisiblement.

2 Thessaloniens 3 : 10-12

3. Trouvez des moyens de vous motiver
4. Cherchez activement à réconforter ceux qui vous entourent. C'est un don incroyable que vous avez. Ne laissez pas votre manque de motivation prendre le dessus sur ce don.
5. Transformez vos pensées en actions.
6. Améliorez votre ministère d'envoi de petits mots et de cartes.
7. Continuez à entretenir les vieilles amitiés, car vous savez le faire.
8. Soyez quelqu'un qui recherche la paix. Servez-vous de votre capacité à méditer.
9. Vous devez accepter Christ et reconnaître que vous êtes pécheur, un fait que beaucoup de flegmatiques ont du mal à reconnaître.
10. Marchez dans l'Esprit tous les jours, afin d'avoir de la motivation pour surmonter votre passivité, votre égoïsme et vos craintes. Vous deviendrez alors un amant excitant.¹

Notes

1. Beverly LaHaye, *The Spirit-Controlled Woman* [La femme dirigée par l'Esprit] (Eugene, Oregon : Harvest House Publishers, 1995), 195 ; Tim LaHaye, *Spirit-Controlled Temperament* [Tempérament dirigé par l'Esprit] (Wheaton, Illinois : Tyndale House, 1993), 213, 231 - 51 ; Tim LaHaye, *Opposites Attract* (Eastbourne : Kingsway Publications, 2000), 107.

Chapitre 43

Quelques astuces pour savoir comment vous comporter en fonction du tempérament de votre époux(se).

Que faire si vous avez épousé un mari/une femme sanguin(e)

1. Attention : les sanguins ont un besoin impérieux d'être le centre d'intérêt. Ils veulent que vous écoutiez leurs histoires et riiez avec eux, même quand vous les avez entendues des millions de fois. Ils veulent vous raconter les choses incroyables qui se sont passées pendant la journée. Prenez le temps de vous asseoir et d'écouter si vous voulez qu'ils se sentent aimés. Ils ont besoin que leur conjoint leur accorde de l'attention et cherchent activement à attirer l'attention des étrangers.
2. Ne les critiquez pas constamment parce qu'ils vous racontent des histoires ou exagèrent trop. Cela les use et les rend malheureux.
3. N'essayez pas trop d'amener les sanguins à devenir sérieux ni de les faire taire. Cela pourrait les rendre négatifs et les déprimer comme les mélancoliques, les démotiver comme les flegmatiques ou faire d'eux des accrocs du travail indisponibles comme les colériques.
4. Acceptez les personnes sanguines qui vous entourent. C'est leur besoin le plus profond. Ne les jugez pas et ne les critiquez pas. Les sanguins ont énormément besoin d'affection, c'est-à-dire de beaucoup de câlins et de bisous. Cela peut être un problème parce que les sanguins épousent souvent des mélancoliques, qui ne sont pas très affectueux de nature.
5. Aidez-les à organiser leurs vies, leur travail et tout le reste. Les femmes, si possible, aidez-les à mettre de l'ordre dans leur bureau. Gardez une copie de son calendrier chez vous et appelez-le pour lui rappeler certaines choses,

s'il n'y voit aucun inconvénient. Faites-le avec un cœur de serviteur et non dans le but de les embêter.

Quelques astuces pour savoir comment vous comporter en fonction du tempérament ...

6. Ne vous montrez pas autoritaire. Les sanguins n'aiment pas qu'on leur dise ce qu'ils ont à faire. Assurez-les que vous les aimez malgré leurs imperfections.¹

7. Dites-leur des paroles d'approbation. Autrement, ils iront les chercher ailleurs, même si cela signifie qu'ils doivent céder aux pressions de leurs collègues de bureau, ce qu'ils sont extrêmement susceptibles de faire. C'est ce qui explique que les sanguins flirtent si facilement. Votre approbation les aidera à surmonter cette faiblesse.²

Que faire si vous avez épousé un/une colérique

1. Acceptez ses faiblesses.
2. Gardez le sens de l'obéissance. Le mari colérique souhaite que sa femme:
 - a. Le soutienne et se soumette, b. Voit les choses comme lui,
 - c. Coopère rapidement, d. Lui attribue le mérite.
3. Reconnaissez que votre mari a un instinct extraordinaire et un flair naturel en matière de leadership. Il vous sera alors facile de le suivre.
4. Le mari colérique n'aime pas les personnes paresseuses qui ne souhaitent pas travailler constamment. Il n'aime pas non plus ceux qui résistent à son autorité, se montrent indépendants ou ne sont pas loyaux.
5. Le mari ou la femme colérique a le droit de faire savoir à son époux (se) quelle est sa position et s'il/si elle est en train de lui marcher sur les pieds. Mais une fois qu'il l'a clairement fait savoir, le/la partenaire devrait reculer et essayer de prier. Il y a de la puissance dans la prière. Mettez-la en marche

dans votre vie. Se montrer acariâtre n'apportera rien de bon. Cela peut rendre votre mari intraitable.³

6. Appréciez les réalisations de votre époux (se). Il/elle a besoin de reconnaissance pour ses nombreux accomplissements.⁴

Que faire si vous avez épousé un(e) mélancolique

1. Donnez-lui de la stabilité. Les mélancoliques ont une passion pour l'organisation et les calendriers. Ils veulent que les choses soient faites d'une certaine manière et à une certaine heure tous les jours. Pour eux, c'est une manière de créer la stabilité.

2. Donnez-leur de l'espace. Les mélancoliques ont besoin d'un espace qui leur appartienne exclusivement, et non à leurs époux (ses) ou leurs enfants.

3. Donnez-leur du silence. Permettez-leur d'avoir des moments de calme, sans télévision, sans enfant qui crie, sans appels téléphoniques et sans bavardages incessants. Faites-le au moins une fois par semaine.

4. Soyez sensibles aux choses qui les préoccupent. Du moins, essayez !⁵

Que faire si vous avez épousé un(e) flegmatique

1. Donnez-lui de la paix. Leur motivation première dans la vie est d'éviter les conflits et le chaos. Si, en rentrant à la maison, le mari flegmatique trouve des enfants qui crient, une cuisine sens dessus dessous ou une femme « prête à tuer quelqu'un », il se retirera immédiatement sur le canapé ou devant la télévision, ou s'endormira au plus vite, une manière pour lui d'échapper à cette « folie ». Faites de votre maison un abri contre la tempête.

2. Créez une atmosphère paisible avec de la musique, des bougies, et une bonne planification de vos activités domestiques.

3. Informez à l'avance le conjoint flegmatique des événements à venir. S'il y a une chose qu'il/elle ne supporte pas, c'est bien un changement soudain des plans, par exemple le fait que vous décidiez subitement d'aller dîner

chez les Jones alors qu'il/elle a prévu de s'asseoir devant la télévision. Le flegmatique est souvent lent à s'enthousiasmer pour une idée et a besoin de se préparer longtemps à l'avance.

4. Permettez-lui de se détendre et n'y voyez pas de la paresse. Il s'agit d'un besoin émotionnel.

5. Complimentez-le/la. C'est la clef qui permettra à votre relation de prendre un nouveau tournant. Commencez à noter ses qualités artistiques, à le/la féliciter et à l'apprécier sincèrement. Ce faisant, il/elle finira par avoir plus confiance en votre relation et à prendre vos paroles au sérieux.

6. Si vous avez épousé un flegmatique, n'oubliez pas de l'aider à avoir une meilleure estime de lui-même ou d'elle-même et de calmer ses craintes, et donnez-lui les moments paisibles dont il/elle a besoin. Les flegmatiques ont besoin que vous les aidiez à avoir une meilleure estime d'eux-mêmes en les rassurant avec amour, plutôt que de les critiquer et de les rabaisser.

7. Rassurez-les en leur disant qu'ils ont de la valeur même s'ils n'accomplissent rien qui soit considéré comme ayant de la valeur selon les normes de ce monde. Votre époux (se) décontracté(e) n'accomplira peut-être jamais quoi que ce soit qui soit considéré comme ayant de la valeur dans ce monde. C'est la raison pour laquelle il/elle a tant besoin que vous l'applaudissiez.

8. Rappelez-lui régulièrement ses merveilleuses qualités, que les gens les aiment, qu'il/elle est loyal(e) et travaille beaucoup.

9. Demandez à Dieu de vous aider à croire sincèrement en votre mari/femme flegmatique, car si leurs accomplissements ne paraissent pas grands, ils sont cependant consistants.

10. Si vous montrez à votre mari/femme flegmatique que vous croyez en lui/elle, il/elle commencera à croire en lui/elle-même, et les autres aussi commenceront à croire en lui/elle.

11. Motivez-les avec amour. Ne les embêtez pas.⁶

Quelques astuces pour savoir comment vous comporter en fonction du tempérament ...

Notes

1. Tim LaHaye, *Opposites Attract* (Eastbourne : Kingsway Publications, 2000), 129 - 144.
2. Florence Littauer, *Personality Plus* (Grand Rapids, Michigan : Baker Book House), 68 -69.
3. Stormie Omartian, *The Power of a Praying Wife* [La prière d'une épouse est efficace] (Eugene, Oregon : Harvest House Publishers, 1997), 1 - 20.
4. Ibid., 105 - 6.
5. Ibid., 87 - 88.
6. Ibid., 124 - 5.

DOUZIÈME PARTIE :

AMÉLIORATION DE LA VIE SEXUELLE

Chapitre 44

Comment améliorer votre vie sexuelle

Avec le temps, la vie sexuelle du couple a tendance à devenir monotone, ennuyante et pas très excitante. Le couple ne doit pas permettre que cela arrive. Le présent enseignement vise à montrer aux couples comment améliorer leur vie sexuelle et faire en sorte qu'elle soit plus excitante et plus épanouissante.

Sept (7) étapes permettant d'améliorer votre vie sexuelle

1. Découvrez le potentiel du clitoris

Le clitoris est la clef qui permet de parvenir délibérément à l'orgasme (voir schéma 9, page 116). Voici quelques indications permettant de libérer le potentiel du clitoris :

- a) Quand vous faites l'amour, il doit y avoir une quantité raisonnable de baisers, de stimulation corporelle et de préliminaires.¹ La femme devrait ensuite s'allonger sur le dos et le mari devrait doucement stimuler le capuchon et le bouton du clitoris avec ses doigts.
- b) La meilleure manière de stimuler votre femme consiste à caresser la surface du bouton, ainsi que le bouton, de haut en bas.
- c) Le mari devrait aussi stimuler la zone qui entoure le clitoris.
- d) Il peut se servir du lubrifiant que produit le vagin pour lubrifier le clitoris, ou utiliser un lubrifiant artificiel, si nécessaire.
- e) Pendant la stimulation, la femme doit se concentrer sur son excitation en se libérant et en libérant son esprit et ses émotions.

f) Le mari doit se souvenir que stimuler le clitoris avec des doigts secs peut provoquer des irritations et ôter toute envie à sa femme.

g) La stimulation peut être douce et délicate au niveau du bouton et ferme au niveau du capuchon.

h) Elle doit se faire de manière continue et ininterrompue.

i) Quand la femme est proche de l'orgasme, sa respiration devient plus rapide, plus lourde et plus profonde.

j) Si votre femme est proche de l'orgasme, mais semble avoir du mal à l'atteindre, continuez simplement à suivre cette procédure d'excitation, et elle finira par y arriver.

2. Devenez une femme attirante et excitante

(Comment attirer et redonner vie à un mari qui n'est pas intéressé par le sexe)

Si vous êtes une reine orgueilleuse ou une grande dame qui a une très haute opinion d'elle-même, ne prenez pas la peine de lire ce qui suit. Il n'est possible de mettre ces recommandations en pratique que si vous marchez dans l'humilité.

Il existe plusieurs manières pour une femme d'attirer et d'exciter son mari. Il faut de l'humilité et de la détermination pour faire ces choses. Toutefois, une femme qui veut vraiment améliorer sa vie sexuelle doit être prête à les faire. Les pages qui suivent offrent quelques suggestions dans ce sens.

a) Habillez-vous légèrement quand votre mari et vous êtes seuls à la maison ou quand vous êtes tous les deux dans la chambre.

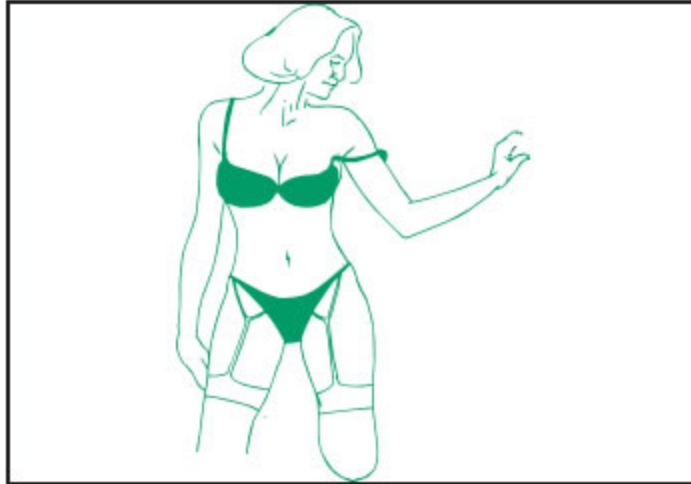


Schéma 27

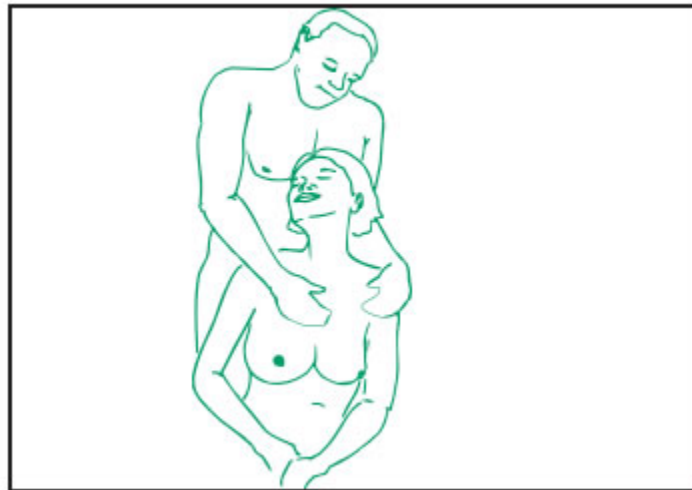
- b) Promenez-vous nue dans la chambre à coucher quand votre mari est présent. Vous attirerez ainsi son attention.
- c) Allongez-vous complètement nue, les jambes écartées, de manière à faire voir vos poils pubiens et vos fesses.
- d) Allongez-vous complètement nue sur le lit et couvrez une partie de votre corps avec un drap.
- e) Vous pouvez vous déshabiller complètement avant d'aller au lit. Nue, essayez de vous diriger à quatre pattes vers votre mari et posez-lui des questions.
- f) Essayez de servir à manger à votre mari dans un vêtement léger ou une courte nuisette. Vous pouvez aussi laisser votre chemise ouverte ou le servir avec une serviette pour seul vêtement.
- g) Quand votre mari est dans la salle de bains, vous pouvez y aller en sous-vêtements, le tenir et l'embrasser.
- h) Surgissez derrière votre mari alors qu'il ne s'y attend pas et saisissez doucement ses organes génitaux, puis commencez à le caresser.
- i) Vous pouvez vous allonger sur le lit et vous endormir nue. Cette vue attirera l'attention de votre mari lorsqu'il entrera dans la chambre.

j) Asseyez-vous dans une chaise en lisant un livre, sans chemise, sans soutien-gorge, les jambes écartées, de manière à ce que vos sous-vêtements soient visibles.

k) Vous pouvez vous déshabiller et demander à votre mari de vous faire un massage.

Dites-lui que vous avez un peu mal au niveau de la poitrine, du dos ou des fesses, et demandez-lui de vous masser pendant un moment.

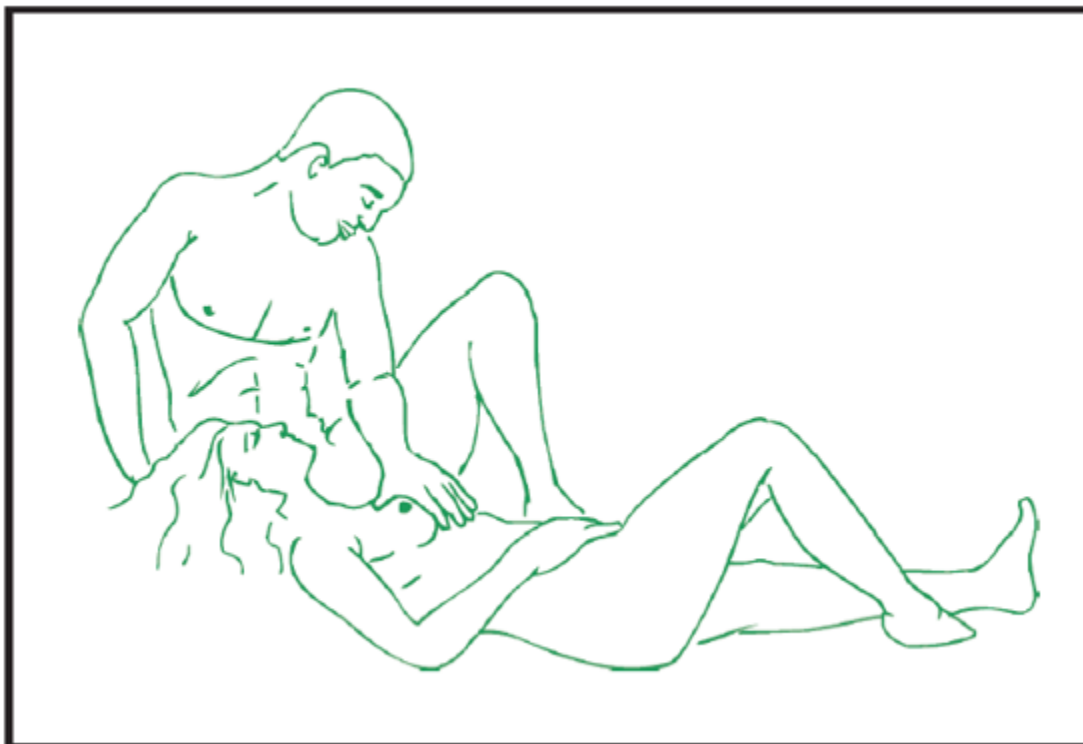
Schéma 29



l) Après avoir pris un bain, maquillez-vous, coiffez-vous et tenez-vous nue devant le miroir quand votre mari est présent dans la chambre. Faites comme si vous êtes simplement en train de vous habiller. Vous pouvez être certaine qu'il remarquera votre nudité prolongée pendant que vous vous coiffez et faites d'autres choses.



m) Vous pouvez vous déshabiller complètement pendant que votre mari regarde la télévision, aller vous asseoir près de lui et poser la tête sur ses genoux.



n) Allongez-vous nue sur le ventre et écartez les jambes de manière à ce qu'il puisse voir vos fesses et votre vulve.



o) Après votre bain, asseyez-vous nue sur le lit et appliquez de la crème sur votre corps.

p) Demandez-lui de vous aider à raser vos poils pubiens, car il vous est difficile d'atteindre ceux du dessous.

q) Faites l'amour près d'un miroir de manière à pouvoir vous voir.

3. Essayez différentes positions sexuelles

Vous n'êtes pas obligés de faire l'amour dans des positions et des endroits conventionnels uniquement.² Les rapports sexuels peuvent être continuellement ravivés quand on y met de la variété. Il faut de l'humilité et de la détermination pour expérimenter certaines de ces positions. Voici quelques exemples de positions sexuelles qui vous aideront à améliorer votre vie sexuelle si vous avez l'esprit suffisamment aventurier pour les essayer.

a. La position de base stimulante

C'est aussi une variante de la position de base. La femme soulève ses jambes du lit et les fait reposer sur les épaules de son partenaire.



Schéma 33 : La position de base stimulante

Les avantages :

- i. L'homme a plus de sensations et cette position est utile pour quelqu'un qui a du mal à maintenir une érection.
- ii. Cette position permet à l'homme d'atteindre l'orgasme plus facilement.

b. Assis sur une chaise

L'homme s'assoit sur une chaise, et la femme s'assied sur ses genoux, jambes écartées, face à lui. Elle fait des mouvements du haut vers le bas en prenant appui sur la chaise à l'aide de ses genoux, les bras autour de son cou. Cette position est similaire à la position d'Andromaque.

Les avantages :

S'asseoir nu sur une chaise est une position qui permet de varier et peut être excitante.

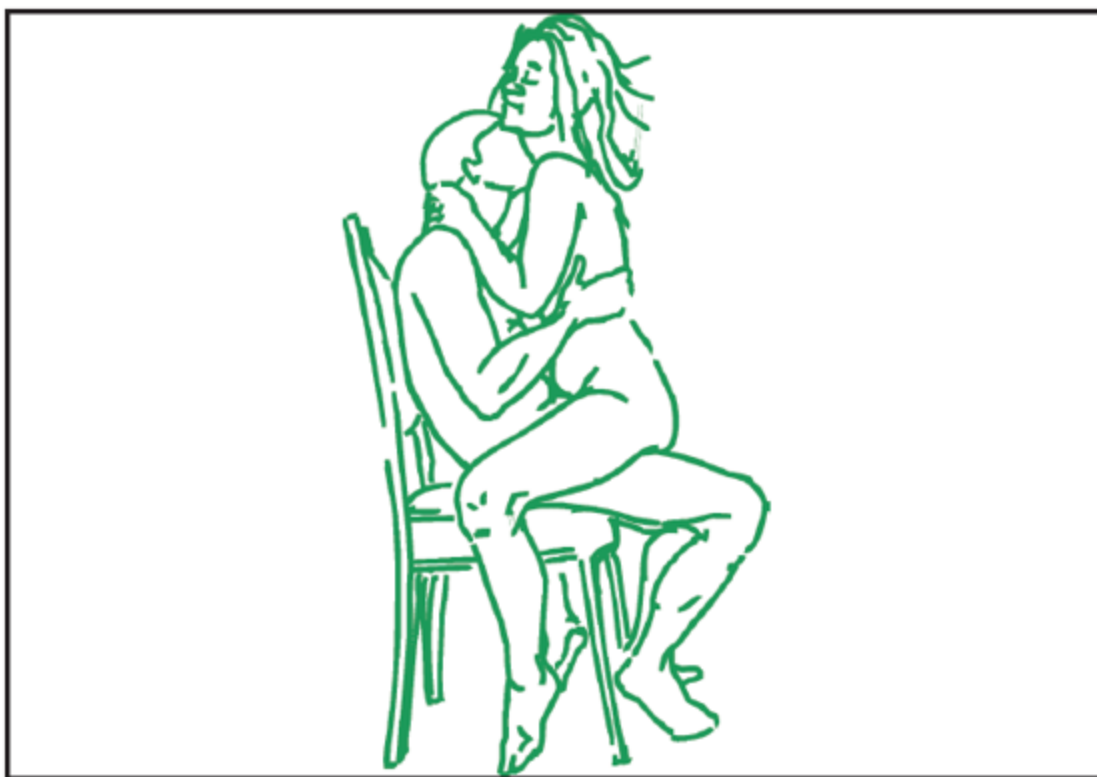


Schéma 34 · Assis sur une chaise

c. La position planée

La femme s'allonge sur le dos et écarte les jambes, et le mari s'allonge sur elle. Les jambes du mari sont étendues sur celles de la femme. La partie intérieure des cuisses et la vulve forment un canal pour le pénis.³

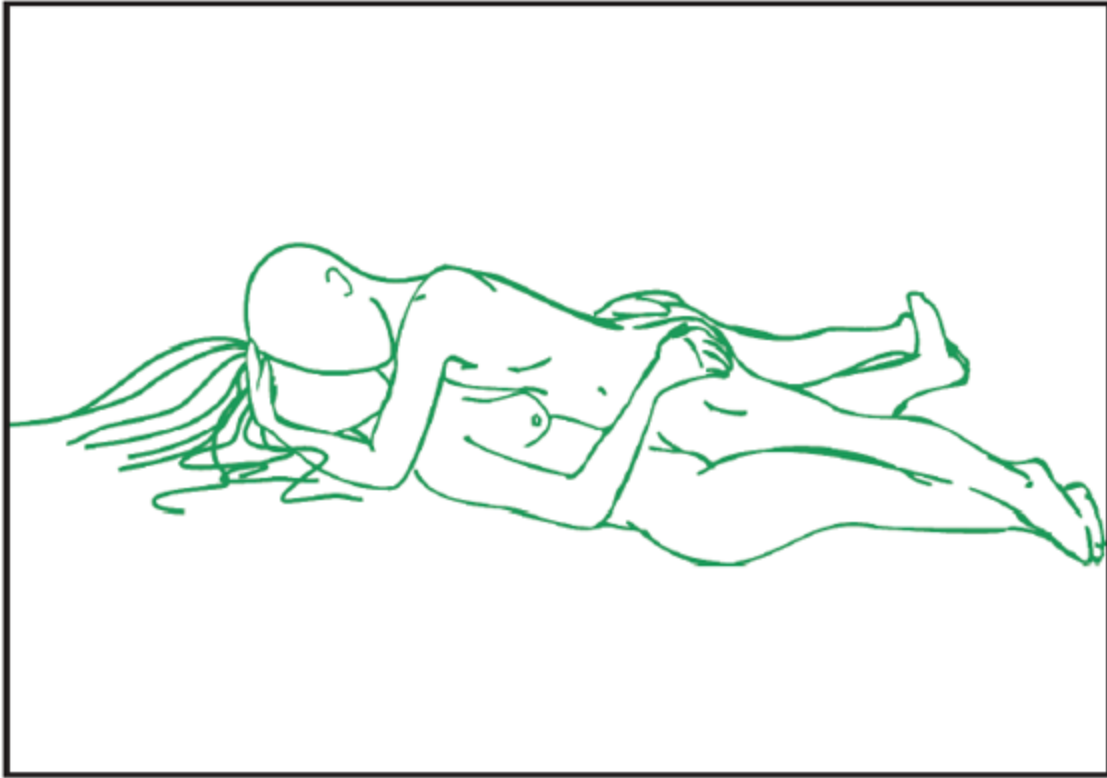


Schéma 35 : La position planée

Les avantages :

- i. Cette position permet de s'embrasser.
- ii. Elle permet aussi un contact physique total.

d. La position debout, face à face.

Vous pouvez adopter cette position quand vous êtes hors de chez vous et disposez de beaucoup d'espace. La pénétration est meilleure lorsque l'homme fléchit légèrement les genoux et pénètre sa femme en se relevant. La femme peut également soulever une jambe et la poser sur une chaise placée à côté.

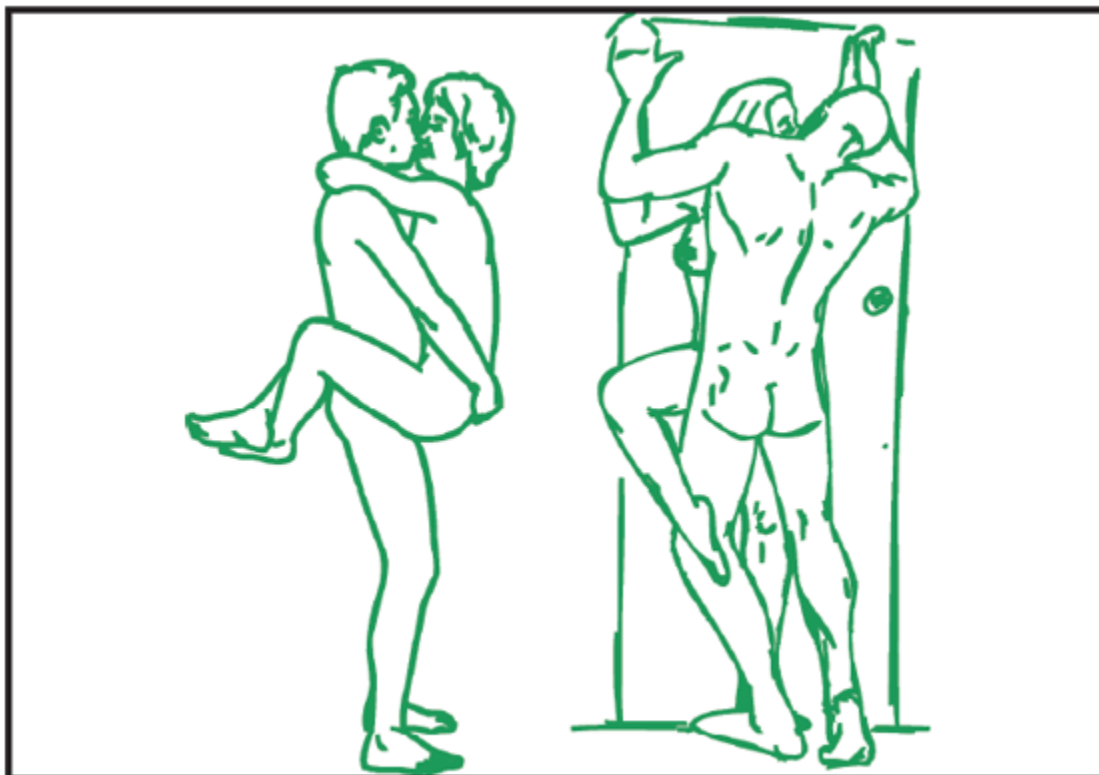


Schéma 36 : Position debout, face à face.

Les avantages :

- i. Le couple peut faire l'amour dans cette position dans la salle de bains.
- ii. Les partenaires peuvent s'embrasser et se regarder dans les yeux.

Les inconvénients :

Cette position peut toutefois être fatigante.

e. La position debout, par l'arrière

Cette position est semblable à la position debout, face à face. L'homme pénètre sa femme par l'arrière. La pénétration est plus profonde lorsque la femme se courbe vers l'avant.

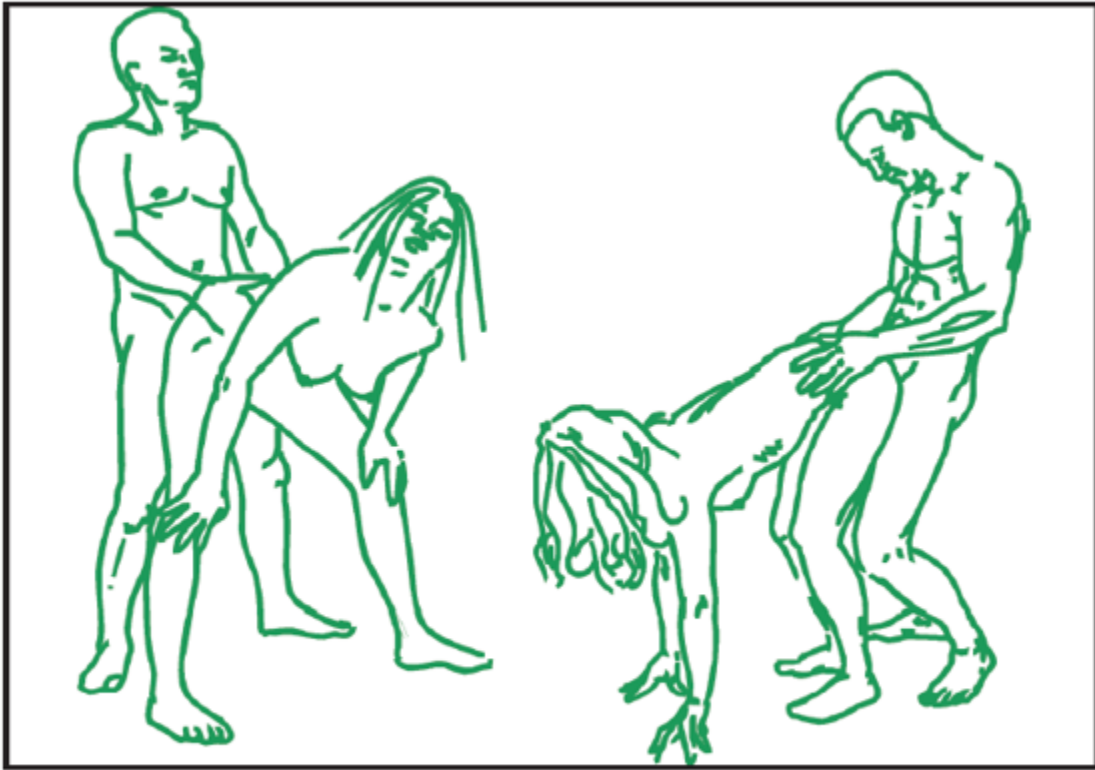


Schéma 37 : La position debout, par l'arrière

Les inconvénients :

- i. Cette position ne permet pas une très bonne pénétration.
- ii. Cette position est fatigante.

f. Position du marteau-piqueur

Le sang vous monte à la tête et vous rend euphorique. Le vagin est incliné dans un angle, ce qui le rend facile d'accès. La pénétration est alors plus profonde. Vous aurez peut-être besoin d'un lit ferme pour cette position. Vous devriez placer un oreiller sous votre tête pour éviter de la cogner sur le sol.

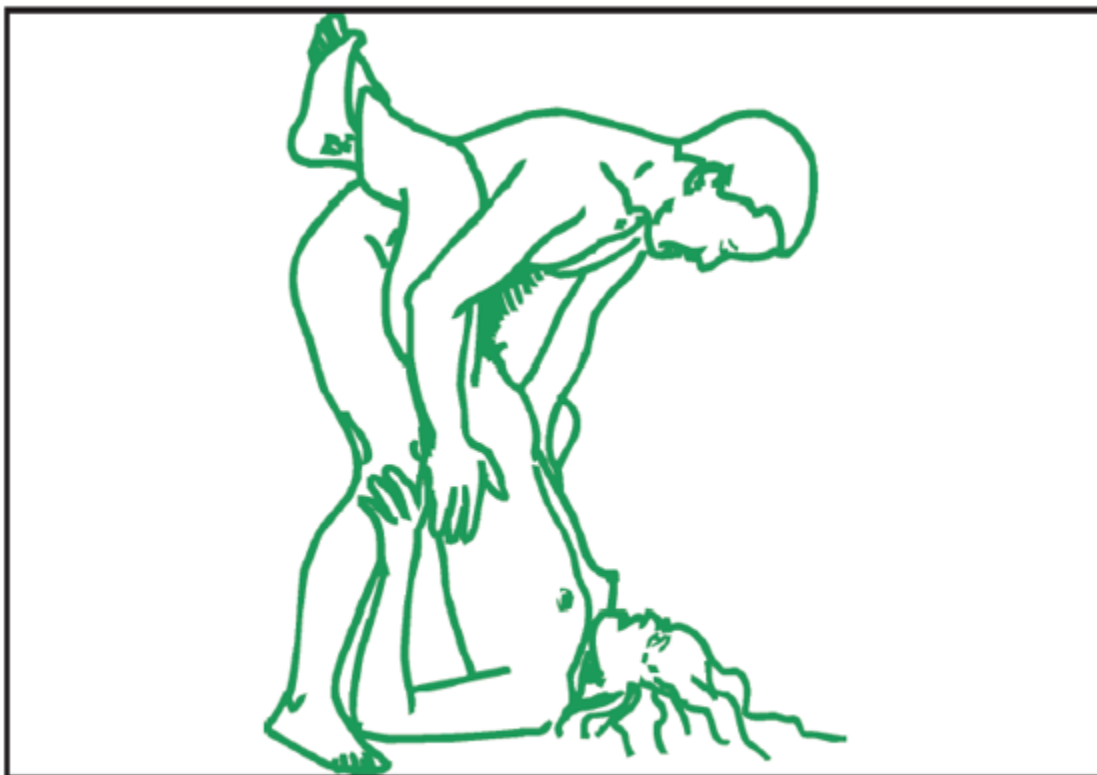


Schéma 38 : La position du marteau-piqueur

g. La position de biais

Dans cette position, l'homme a un meilleur accès au vagin. La femme peut sentir le pénis la pénétrer sous un angle différent. Plus la femme peut soulever la jambe, plus la pénétration peut être profonde. Cette position est excitante pour l'homme parce qu'il peut voir le vagin sous un angle différent.⁴

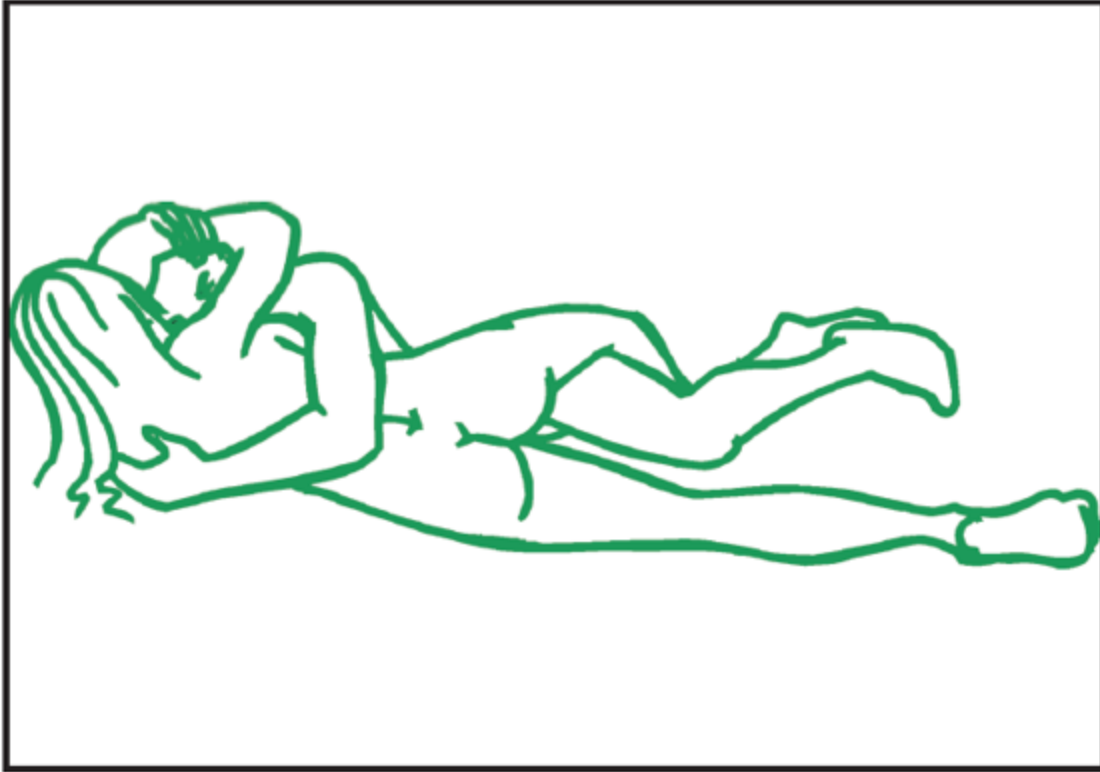


Schéma 39 : La position de biais

h. La position en « X » torsadé

Ici, les partenaires se font à moitié face. La femme place l'une de ses jambes autour de la taille de l'homme et place l'autre entre ses jambes. L'une des jambes de l'homme est par conséquent entre celles de la femme.

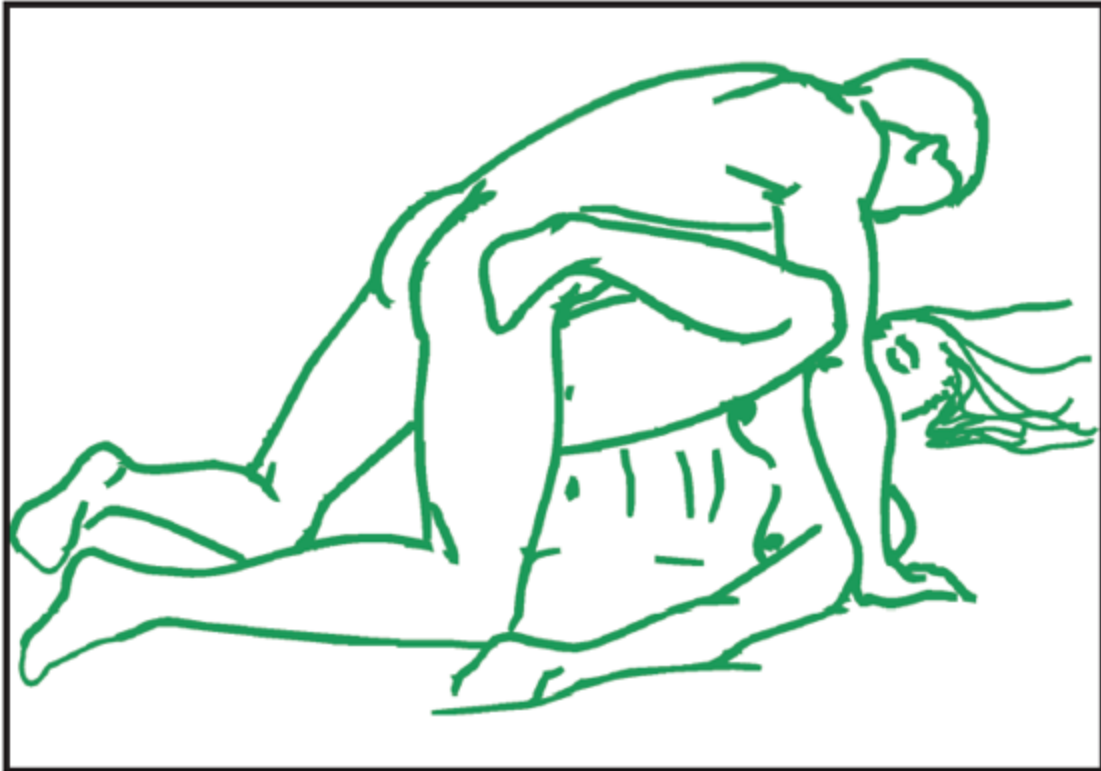


Schéma 40 : La position en « X » torsadé

Les avantages :

- i. Elle permet une meilleure stimulation du clitoris
- ii. Le bassin est incliné et soulevé
- iii. Le bout du pénis effleure le clitoris pendant qu'il va et vient.

i. La position de la levrette

Quand la femme est à quatre pattes et son partenaire est à genoux derrière elle, cela permet une pénétration profonde. Les positions par l'arrière de ce type sont idéales lorsque les deux partenaires sont d'humeur à faire l'amour de manière vigoureuse plutôt que tendre.

Les avantages :

- i. Il est excitant pour l'homme de voir la femme dans cette position différente.
- ii. Cette position permet à l'homme de voir la vulve sous un angle différent.

iii. La pénétration est plus profonde quand la femme appuie la tête sur un oreiller.

iv. L'homme a la possibilité de jouer avec les seins et les fesses de sa femme.

v. L'homme peut se tenir debout derrière la femme si le lit est haut.

Les inconvénients :

i) Certains couples peuvent trouver cette position humiliante au début

ii. Cette position ne permet pas de s'embrasser.



Schéma 41 : La position de la levrette

4. Essayez de faire l'amour dans différents endroits

Vous n'êtes pas obligés de faire l'amour dans la chambre à coucher uniquement. Faites preuve de créativité et essayez de faire l'amour dans d'autres endroits de la maison. Nous vous suggérons ci-après quelques

endroits dans lesquels vous pouvez faire l'amour. Mari et femme doivent faire preuve d'innovation et pimenter leur vie sexuelle.

- a) La salle de séjour, quand tout le monde est endormi,
- b) Sur le sol ou la table de la cuisine,
- c) Dans la salle de bains,
- d) Sur le sol de la chambre,
- e) Chaque fois que le mari et la femme ont l'occasion de passer une nuit en dehors de leur chambre à coucher habituelle (dans un hôtel, en plein air ou dans un espace clos), ils doivent profiter de ce changement pour avoir du plaisir sexuel.
- f) Dans la voiture : la femme peut ouvrir la fermeture de son mari pendant qu'il conduit ou ôter ses sous-vêtements et les lui donner. Le siège de la voiture peut être incliné pour créer plus d'espace.

5. Essayez les rapports sexuels oraux (*Voir chapitre 37, zones d'incertitude en matière de rapports sexuels*).

6. Devenez un mari habile

Faire l'amour est un art qui peut être appris et amélioré. Vous trouverez ci-après quelques stratégies qui vous seront utiles pour devenir plus habile dans le domaine sexuel.

Stratégie n°1

Le mari habile ne pénètre pas sa femme quand son vagin est sec. Pénétrer un vagin sec est inconfortable et parfois même douloureux pour la femme. Avant la pénétration, utilisez rapidement un lubrifiant naturel ou artificiel pour humidifier le vagin.

Stratégie n°2

Le mari qui veut faire plaisir à sa femme avec son pénis doit savoir qu'en général, son érection durera plus longtemps après qu'il ait fait l'amour une fois. Il sera par conséquent en mesure de donner beaucoup de plaisir à sa femme s'ils ont déjà fait l'amour quelques heures plus tôt.

Stratégie n° 3

Le mari habile place son pénis dans le vagin de manière à effleurer le clitoris avec le bout de son pénis (voir la position en X torsadé par exemple).

Stratégie n° 4

Le mari habile doit essayer d'exercer une pression sur la paroi arrière du vagin avec le pénis pendant qu'il le pénètre, car cela donne une plus grande sensibilité au vagin. Cela est possible dans la position croisée. La sensation provoquée en exerçant une pression sur les parois du vagin uniquement n'est pas très marquée.

Stratégie n° 5

En tenant son pénis dans sa main, l'homme peut s'en servir pour effleurer et stimuler la vulve et le clitoris. Le pénis peut être utilisé pour caresser le clitoris doucement, à la manière d'un peintre qui se sert d'un pinceau.

Stratégie n° 6

Le pénis devrait être utilisé habilement en s'en servant dans différentes positions, par exemple dans les positions croisée ou torsadée.

7. Devenez une femme habile

Servez-vous de votre cerveau et de votre vagin comme d'outils sexuels actifs et refusez de devenir une épouse monotone et peu excitante.

Le cerveau est probablement le plus grand organe sexuel. Aussi, pour devenir habile, la femme doit décider dans sa tête qu'elle prendra du plaisir. Une fois que vous vous serez laissée aller dans votre tête, vous éprouverez beaucoup de plaisir en faisant l'amour. La femme habile doit savoir que son vagin peut être utilisé pour parvenir à l'orgasme, même sans que le clitoris ne soit directement stimulé. Cela est possible si la femme applique ce qui suit :

- a) Décidez que vous aurez du plaisir. Le cerveau est l'organe le plus important qui vous permettra d'y parvenir.
- b) Décidez que vous vous servirez de votre vagin pour avoir du plaisir sexuel.

- c) Plutôt que d'attendre simplement de recevoir le pénis, soulevez les fesses pour aller à la rencontre du pénis « disponible » et l'intercepter.
- d) Décidez que « mon vagin ne laissera pas partir ce pénis sans qu'il ne l'ait béni. »
- e) Servez-vous de vos muscles vaginaux pour « traire » le pénis de temps à autre. Resserrez doucement vos muscles vaginaux comme lorsque vous faites des exercices du plancher pelvien.
- f) Les mouvements de va-et-vient du mari et de la femme devraient être complémentaires. La femme devrait soulever les hanches de manière à recevoir le pénis pendant qu'il la pénètre.
- g) Plus vous recevez vigoureusement et énergiquement le pénis, plus il est facile d'atteindre l'orgasme.

8. Faites des exercices vaginaux

Les exercices vaginaux ont pour objectif de resserrer les muscles qui entourent le vagin. Avec les accouchements et l'âge, les muscles vaginaux s'affaiblissent, et le vagin peut devenir distendu.⁵

Les exercices vaginaux sont par conséquent importants pour les raisons suivantes:

- a) Ils permettent de raffermir le vagin et d'empêcher le pénis d'être lâche et d'y flotter,
- b) Exercer les muscles vaginaux permettra à votre mari d'éprouver de meilleures sensations à l'intérieur du vagin,
- c) Le resserrement des muscles du vagin permet également à la femme d'éprouver de meilleures sensations lorsque le pénis est à l'intérieur du vagin.
- d) Ces exercices permettent d'éviter un prolapsus de l'utérus (descente progressive de l'utérus vers le bas et vers l'extérieur du vagin, phénomène que l'on rencontre chez les femmes âgées et les femmes qui ont eu beaucoup d'enfants).
- e) Les exercices du plancher pelvien permettent aussi de prévenir les fuites urinaires dues à l'âge.

f) Ces exercices vous permettront d'avoir plus de plaisir sexuel.⁶

Comment faire des exercices vaginaux

Quand vous urinez, comprimez-vous de manière à stopper l'écoulement de l'urine pendant deux à trois secondes. Répétez cet exercice jusqu'à ce que la vessie soit vide. Faites-le chaque fois que vous urinez. Pour que ces exercices soient efficaces, ils doivent être faits au moins 40 fois par jour.

Vous devriez par conséquent les faire :

- i. Lorsque vous urinez,
- ii. Lorsque vous prenez votre bain le matin et le soir,
- iii. Lorsque vous faites l'amour,
- iv. Avec plus d'expérience, vous pouvez le faire pendant toute la journée (à l'église, à la maison, au travail).⁷

Ne laissez pas votre vagin devenir large et distendu au point que votre mari n'ait plus beaucoup de plaisir en faisant l'amour avec vous, ce qui le poussera à désirer faire l'amour avec quelqu'un de plus jeune dont le vagin est plus resserré.

Notes

1. Howard J. et Charlotte H. Clinebell, *The Intimate Marriage* (New York : Harper & Row Publishers Inc., 1970), 139 - 150.
2. Tim et Beverly LaHaye, *The Act of Marriage* [L'acte conjugal] (Grand Rapids, Michigan : Zondervan Publishing House, 1988), 86, 90 - 91.
3. Clifford et Joyce Penner, *The Gift of Sex : A Guide To Sexual Fulfilment*, (Nashville, Tennessee : Word Publishing Group, 2003), 279.
4. Ed et Gaye Wheat, *Intended for Pleasure : Sex Technique and Sexual Fulfillment in Christian Marriage* (Grand Rapids, Michigan : Fleming H. Revell, 1977), 87, 98.
5. Stuart Campbell et Christoph Lees, éditeurs, *Obstetrics by Ten Teachers* (London, ELBS, 2000), 153.

6. Tim et Beverly LaHaye, *The Act of Marriage* [L'acte conjugal] (Grand Rapids, Michigan : Zondervan Publishing House, 1988), 150 - 167.
7. Derek Llewellyn Jones, *Everywoman* (Lagos : Academy Press, Plc., 1994), 363 - 5.

Chapitre 45

Rapports sexuels à un âge avancé

Avec le temps, à mesure que le mari et la femme prennent de l'âge, leur vie sexuelle change invariablement. Il est inacceptable de supposer que le plaisir sexuel devrait mourir ou diminuer à mesure que le couple vieillit. Au contraire, le plaisir sexuel se vit et s'exprime différemment avec l'âge. Voyons quel sens prennent les rapports sexuels à différents âges.

Rapports sexuels dans la trentaine

Dans la trentaine, les femmes ont plus confiance en elles et commencent à prendre des initiatives quand elles font l'amour. Beaucoup ne sont plus aussi passives que lorsqu'elles étaient plus jeunes. Dans la trentaine, les femmes expriment davantage leurs besoins sexuels et leur besoin d'orgasme. La médecine attribue cette nouvelle audace aux changements hormonaux qui s'opèrent chez la femme. Avec l'augmentation de la testostérone, la femme a davantage confiance en elle et s'intéresse plus à l'orgasme. Certains hommes peuvent trouver ce changement soudain chez leur femme autrefois conciliante plutôt effrayant, d'autres accueilleront cette prise d'initiatives positivement. Dans cette tranche d'âge, les hommes aussi ont davantage envie de faire plaisir à leur partenaire. Contrairement à ce qui se passe chez la femme, dans la trentaine, les taux de DHEA (stéroïde naturelle) et de testostérone diminuent légèrement chez l'homme.

Rapports sexuels dans la quarantaine

En général, alors que la femme approche la fin de ses années d'accouchement à l'âge de quarante ans, elle peut souvent davantage se consacrer à elle-même, ce qui lui permet de s'épanouir. Cela se traduit par une vie sexuelle plus épanouie. Dans la quarantaine, l'homme et la femme ont tous les deux atteint une certaine maturité émotionnelle et ont réussi à surmonter leurs

insuffisances sexuelles. Ils se rendent compte qu'ils sont plus compatibles et moins préoccupés par leurs exploits au lit. Chacun apprécie ce que l'autre aime, et les rapports sexuels se passent mieux. La familiarité due à leur relation de longue date peut entraîner une plus grande intimité et moins d'inhibition quand ils expérimentent les différentes techniques sexuelles. Toutefois, la familiarité peut aussi être source d'ennui. Il est essentiel que les conjoints s'efforcent de créer une impression de nouveauté en recherchant des manières et des opportunités d'améliorer leurs expériences sexuelles ensemble. Un voyage loin de la maison et des enfants est souvent stimulant.

Rapports sexuels dans la cinquantaine

Beaucoup d'hommes se font du souci au sujet de leur vie sexuelle à l'approche de la cinquantaine, craignant qu'avoir des rapports sexuels ne soit pas aussi excitant que dans leur jeunesse. S'il est vrai que les érections d'un homme plus âgé sont généralement moins fréquentes, l'avantage est qu'elles durent plus longtemps et qu'à cet âge, les hommes trouvent les rapports sexuels épanouissants. Étant donné que le besoin compulsif d'éjaculer est réduit de manière significative, les partenaires consacrent beaucoup plus de temps aux préliminaires et aux moments chaleureux et intimes. Les femmes doivent cependant savoir que leur mari de cinquante ans et plus pourrait maintenant être satisfait sans éjaculer et pourrait ne plus être excité simplement par la vue. En effet, des recherches médicales ont montré que dans la cinquantaine, les partenaires sont souvent émotionnellement et sexuellement plus en phase l'un avec l'autre, en particulier s'ils sont en bonne santé et ne prennent aucun médicament qui diminue leurs pulsions sexuelles.

Rapports sexuels dans la soixantaine

Il est intéressant de constater que dans la soixantaine et au-delà, les couples peuvent en fait trouver leurs expériences sexuelles très gratifiantes, même s'ils font l'amour moins fréquemment. À cet âge, les femmes ont des orgasmes récurrents et les hommes, quand ils sont en bonne forme physique, peuvent être assez virils.¹

Ce qui précède donne à penser qu'il est possible d'avoir une vie sexuelle épanouie à tout âge. Le couple ne doit pas se contenter de moins que cela !

Le Rapport Janus (Janus Report) relève que les personnes enquêtées âgées de 70 ans et plus qui avaient des rapports sexuels ont déclaré que leurs rapports étaient au moins aussi gratifiants qu'avant. Certaines ont déclaré qu'ils étaient meilleurs que jamais. Pas étonnant alors que les chercheurs n'aient pu trouver aucun sujet âgé de moins 90 ans qui n'avait plus de rapports sexuels alors qu'il/elle s'y intéressait et avait un partenaire.²

Notes

1. Allison Glock, *Sex After 35 : It Can Be Better* (Reader's Digest, November 1997), 187- 92.

2. Voir également Tim et Beverly LaHaye, *Act of Marriage after 40* [L'acte conjugal après 40 ans] (Grand Rapids, Michigan : Zondervan Publishing House, 2000), 94 -97.

TREIZIÈME PARTIE:

GROSSESSE, TRAVAIL ET SOINS À L'ENFANT

Chapitre 46

Comment savoir si vous êtes enceinte

Certaines femmes sont capables de dire quand elles sont enceintes. De petits changements physiques et émotionnels se produisent au tout début de la grossesse, lesquels peuvent engendrer une fatigue extrême et des nausées. Ce sont ces changements qui leur permettent de savoir qu'elles sont enceintes. D'autres femmes ne constatent aucun changement notable et pourraient même ne pas se rendre compte qu'elles sont enceintes.

Les premiers signes

Ce que vous pourriez constater

- a) Vous n'aurez pas vos règles. C'est le signe le plus évident que vous êtes enceinte, mais parfois, vous pouvez quand même saigner légèrement, ce qui pourrait prêter à confusion. Cela s'explique par le fait que le cycle hormonal normal se poursuit malgré la présence d'hormones de grossesses.
- b) Vos seins peuvent devenir sensibles et grossir. La zone entourant le mamelon pourrait aussi devenir plus prononcée.
- c) Certaines femmes souffrent de nausées matinales (qui peuvent les pousser à vomir), d'autres ont des nausées toute la journée. Ces nausées peuvent commencer au tout début de la grossesse, mais en général, elles commencent à six semaines environ et s'atténuent au bout de douze ou de quatorze semaines de grossesse.
- d) Vous pouvez aussi ressentir une envie constante d'uriner. Cela est dû à la pression qu'exerce le bébé en grandissant, car l'utérus se trouve juste au-dessus de la vessie. Vous aurez peut-être besoin de vous lever la nuit pour aller uriner ou alors, vous vous retrouverez à beaucoup uriner pendant la journée. Cela s'atténue souvent à mesure que l'enfant grandit et que l'utérus s'éloigne de la vessie.¹

Comment vous pourriez vous sentir

- a) Il se peut que vos goûts alimentaires changent. Vos plats préférés pourraient ne plus vous attirer et vous pourriez avoir envie de manger des aliments qu'en temps normal, vous ne mangeriez pas. Vous aurez peut-être envie de manger des aliments au goût très fruité ou de craie.
- b) Certaines femmes ont un goût métallique dans la bouche.
- c) Il se peut que vous vous sentiez fatiguée tout le temps, au point d'avoir besoin de dormir pendant la journée, ainsi que le soir et la nuit.
- d) Il se peut que vous ne supportiez plus l'odeur de certaines choses auxquelles vous ne réagissez normalement pas (parfum, oignons, etc.)

Comment avoir la confirmation que vous êtes enceinte

- a) Le signe le plus sûr que vous êtes enceinte est l'absence continue de vos règles. La grossesse n'est pas la seule raison pouvant expliquer une absence de règles, mais si vous essayez d'avoir un enfant, il est fort probable qu'elle en est la cause.²
- b) Vous pouvez vérifier que vous êtes enceinte en effectuant un test de grossesse. Pour cela, vous pouvez utiliser un test de grossesse à domicile (disponible en pharmacie) ou, pour être encore plus sûre, vous faire examiner dans un laboratoire approprié. La plupart des tests consistent à mesurer le taux d'hormones de grossesse présentes dans vos urines. Pour cela, le mieux est d'utiliser un échantillon d'urine prélevé tôt le matin, car l'urine est plus concentrée à ce moment-là.

Comment déterminer la date d'accouchement présumé

La grossesse dure habituellement quarante semaines, soit un peu plus de 9 mois. Pour obtenir une date d'accouchement approximative, ajoutez neuf mois et une semaine au premier jour de vos dernières règles. Par exemple, si le premier jour de vos dernières règles était le 1er janvier, vous accoucherez probablement vers le 8 octobre.

Notes

1. James R. Scott et al, Danforth's Obstetrics and Gynecology (Philadelphia : J.B. Lippincott Company, 1997), 503 ; Stanley G. Clayton, T.L.T. Lewis et A.G.O. Pinker, éditeurs, Obstetrics by Ten Teachers (London : Edward Arnold Publishing, 1986), 37 - 40 ; Margaret F. Myles, Textbook for Midwives (Édimbourg : Churchill Livingstone, 1986) 78 - 80 ; Christopher L.H. Huang et Victor Daniels, Companion to Obstetrics (Lancaster : MTP Press Ltd., 1962), 49 - 51 ; Ronald M. Caplan, éditeurs, Principles of Obstetrics (London : William et Wilkins, 1982), 97 - 100 ; Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff et Sandee E. Hathaway, What to Expect When You Are Expecting (New York : Workman Publishing, 1991), 3 - 4 ; E.A. Badoe et S.K. Owusu, éditeurs, Health and Disease : A Layman's Guide to Good Health (Accra, Ghana : University of Ghana Medical School, 2004), 142 - 144 ; T.L.T. Lewis et G.V.P. Chamberlain, Obstetrics by Ten Teachers (London : Hodder et Stoughton, 1990), 33 - 34.
2. Derek Llewellyn Jones, Everywoman (Lagos, Nigeria : Academy Press, Plc., 1994), 132.

Chapitre 47

Que se passe-t-il pendant quarante semaines de grossesse

La première phase (Semaines 0 à 12)

La grossesse est divisée en trois phases ou stades. La partie la plus difficile, au cours de laquelle l'enfant se forme, s'effectue pendant la première phase, soit de la conception jusqu'à douze semaines de grossesse environ.

a) L'ovocyte est libéré de l'ovaire au milieu du cycle menstruel (en général autour du quatorzième jour, chez les femmes qui ont un cycle régulier). Les spermatozoïdes nagent vers l'ovocyte et l'entourent à l'extérieur d'une des trompes de Fallope.

b) Une fois qu'un spermatozoïde a réussi à pénétrer l'ovocyte, la membrane ovocytaire se modifie pour empêcher d'autres spermatozoïdes de pénétrer, puis l'ovocyte fécondé redescend dans la trompe et se fixe sur la paroi de l'utérus.

c) Il se peut que vous commenciez à noter de légers changements au niveau du goût par exemple, une sensibilité accrue de vos seins ou des nausées parfois accompagnées de vomissements.

d) De la 5e à la 8e semaine, les principaux organes du bébé commencent à se former et le système nerveux se développe. Le coeur commence à battre à six semaines de grossesse environ et les membres commencent à se former. Le visage aussi commence à se développer et la bouche et la langue deviennent visibles.

e) À partir de ce moment, beaucoup de femmes prennent conscience qu'elles sont enceintes. Votre poitrine peut commencer à grossir et vous pouvez vous sentir fatiguée et nauséuse, et ne plus manger certains aliments.

f) De la 9^e à la 12^e semaine, l'embryon commence à ressembler davantage à un bébé, techniquement appelé fœtus. Pendant cette période, tous les principaux organes, tels que les poumons, les reins et le foie, sont formés. Le squelette également commence à se développer. On arrive à reconnaître les oreilles et le nez, les yeux se forment, mais restent fermés. Les doigts et les orteils se développent, et les organes génitaux externes du bébé commencent même à apparaître. À ce stade, vous remarquerez peut-être que vos nausées diminuent.

La deuxième phase (Semaines 13 à 28)

C'est la phase la plus confortable de la grossesse. La maladie et la fatigue diminuent de manière importante, vous commencez à grossir et à devenir ronde.

a) De la 13^e à la 18^e semaine, le fœtus commence à ressembler à un bébé, mais reste très petit. Tous ses organes vitaux commencent à fonctionner, y compris les reins. Le bébé fait des mouvements semblables à de la respiration. Il ne respire pas vraiment, car les poumons ne se développeront et ne commenceront à fonctionner qu'après la naissance.

b) Les ongles des mains et des pieds se forment et les sourcils et les cils commencent à grandir. Le fœtus se déplace et beaucoup de mamans commencent à sentir les premiers mouvements vers la dix-huitième semaine. Elles ont l'impression d'avoir des papillons ou des bulles dans le ventre.

c) De la 19^e à la 24^e semaine, les cheveux du fœtus commencent à pousser. Le liquide amniotique continue d'occuper plus de place que le bébé, et il peut facilement se retourner à l'intérieur du ventre. Les mouvements deviennent plus perceptibles et votre mari peut les sentir s'il place sa main sur la peau nue de votre estomac.

d) De la 25^e à la 28^e semaine, la mère enceinte peut détecter des périodes précises de repos et d'activité. Certains bébés donnent l'impression de donner des coups de pied et de se déplacer au même moment chaque jour, puis d'avoir des périodes fixes pendant lesquelles ils restent immobiles et sont peut-être endormis.

e) Les yeux du bébé s'ouvrent et il peut réagir aux faibles lueurs qui passent à travers les muscles abdominaux étirés. Il peut sucer son pouce et même avoir le hoquet. C'est une sensation étrange pour la mère, car on dirait presque que le fœtus donne régulièrement des coups de pied au même endroit.

La troisième et dernière phase (Semaines 29 à 40)

À la trentième semaine, on a souvent l'impression d'être à la dernière étape d'un marathon. Vous aurez peut-être besoin de prendre votre congé maternité à ce stade, car vous prenez plus de poids et avez plus souvent besoin de repos. Toutefois, cela varie d'une femme à l'autre. Certaines femmes sont encore pleines d'énergie et assez heureuses de travailler et de rester actives. D'autres ont besoin de ralentir le rythme et de commencer à se concentrer sur le bébé.

a) De la 29^e à la 32^e semaine, le bébé est bien formé. Il peut avaler, entendre, sucer son pouce, reconnaître votre voix et, s'il devait naître à ce moment-là, il aurait beaucoup de chances de survivre. Toutefois, le meilleur endroit pour lui au cours des semaines suivantes est à l'intérieur de votre ventre, un endroit où il est en sécurité, à l'abri et continue de grandir.

b) Vous constaterez peut-être que les mouvements du bébé changent à mesure qu'il grossit. Il a désormais moins de place pour bouger, mais vous serez peut-être en mesure de différencier les coups de pied des coups de coude.

c) De la 33^e à la 36^e semaine, le bébé continue à prendre du poids. Il se positionnera probablement la tête en bas et se déplacera progressivement vers le bas. Cela se produit parce que la partie inférieure de l'utérus se ramollit en vue du travail, et le bébé s'installe dans la partie supérieure du bassin.

d) De la 37^e à la 40^e semaine, le bébé, qui est maintenant rondet et fort, est prêt à sortir. Dès la naissance, il pourra respirer et téter. Il est possible qu'il arrive deux semaines avant ou après la date d'accouchement prévue, raison pour laquelle il est important de prévoir ce que l'on fera dans le dernier cas. Vous vous rendrez probablement compte que vous avez besoin de vous reposer tous

les jours et de conserver votre énergie pour le moment où commencera le travail.¹

Notes

1. Ralph M. Wynn, *Obstetrics and Gynecology* (Philadelphia : Lea et Febiger, publié en 1988), 61 - 62, 80 - 81 ; Margaret F. Myles, *Textbook for Midwives* (Édimbourg : Churchill Livingstone, 1985), 53 - 54 ; Christopher Huang et Victor Daniels, *Companion to Obstetrics* (Lancaster : MTP Press Ltd., 1962), 41 - 42 ; Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff et Sandee E. Hathaway, *What to Expect When You Are Expecting* (New York : Workman Publishing, 1991), 100 - 270 ; Derek Llewellyn Jones, *Everywoman* (Lagos, Nigeria : Academy Press Plc., 1994), 140 - 1, 147 - 65 ; William M. D. et Martha R.W. Sears, *The Complete Book of Christian Parenting and Child Care* (Nashville, Tennessee : Broadman and Holman Publishing, 1997) 57 - 87.

Chapitre 48

Huit problèmes courants liés à la grossesse

La majorité des femmes vivent leur grossesse de façon linéaire, mais il arrive parfois qu'elles rencontrent des problèmes. Les soins prénataux permettent de détecter ces problèmes suffisamment tôt et si possible, de les traiter. Nous évoquons ci-après quelques-uns des problèmes courants liés à la grossesse.¹

1. Fausse couche

La plupart des fausses couches surviennent au cours des trois premiers mois de grossesse et débutent souvent par une perte de sang, suivie par des douleurs au bas ventre. Il est important de consulter votre médecin en cas de saignements vaginaux. Vous devrez peut-être vous rendre à l'hôpital pour subir une dilatation et un curetage, afin de vous assurer que les restes de placenta ont été enlevés et pour prévenir des saignements supplémentaires et une éventuelle infection.

Perdre un enfant, même au tout début d'une grossesse, peut être très bouleversant. Beaucoup de femmes éprouvent un profond sentiment de perte et attribuent leur fausse couche au fait de ne pas avoir fait ceci ou cela. Mais en réalité, c'est une manière pour le corps de résoudre un problème insoluble. Aussi, essayez de ne pas vous sentir coupable. Dans certains cas de risque de fausse couche, le fait de rester allongée et de se reposer pendant quelques jours permet à la grossesse de se stabiliser et de se poursuivre normalement.

2. Grossesse extra-utérine

On parle de grossesse extra-utérine lorsque l'ovocyte fécondé se fixe et se met à grandir hors de l'utérus, en général dans l'une des trompes de Fallope. À mesure que l'ovocyte grandit, la trompe s'étire, provoquant des douleurs vives d'un côté de l'abdomen. On

constate aussi des symptômes tels que des saignements vaginaux, ainsi que des sensations de faiblesse ou d'étourdissement. Si vous avez ces symptômes, il est important que vous communiquiez avec votre médecin immédiatement. La grossesse doit être interrompue, et en général, la trompe de Fallope doit être retirée.²

3. Béance cervicale (incompétence cervico-isthmique)

D'habitude, le col de l'utérus reste fermé jusqu'au début du travail, mais chez certaines femmes, le col est faible et n'arrive pas à supporter le poids du fœtus en croissance, ce qui peut provoquer une fausse couche plus tard, après le troisième mois de grossesse. Si cela est découvert avant la fausse couche, il est possible de maintenir le col fermé en y posant un cercle au cours d'une opération mineure. Le cercle sera retiré par la suite, habituellement quelques semaines environ avant la date d'accouchement prévue, afin que le travail puisse se dérouler normalement.³

4. Prééclampsie

Une mère sur dix présente des symptômes de prééclampsie pendant les grossesses tardives. Ces symptômes sont de l'hypertension artérielle, des oedèmes aux mains et aux pieds, et la présence de protéines dans les urines. Des visites prénatales régulières permettent de détecter ces symptômes suffisamment tôt et de les traiter. Quand une femme fait de l'hypertension artérielle par exemple, il lui est souvent recommandé de rester couchée. Elle peut aussi être hospitalisée et gardée en observation. Dans certains cas, on peut être obligé de provoquer l'accouchement. Dans ce cas, la maman peut devoir subir une césarienne.⁴

5. Problèmes liés au facteur rhésus

Si une mère dont le rhésus est négatif donne naissance à un enfant dont le rhésus est positif à la suite d'une première grossesse, cela peut activer les mécanismes de défense naturels de la maman, en vue de lutter contre les corps étrangers. Cela signifie qu'au cours d'une grossesse suivante, ses anticorps pourraient détruire les cellules sanguines d'un bébé dont le rhésus est positif. En général, on vérifie le groupe sanguin du nouveau-né dont la mère a un

rhesus négatif, et le cas échéant, la maman reçoit une injection qui permet de prévenir d'éventuels problèmes au cours de futures grossesses.

6. Placenta bas inséré

Habituellement, le placenta s'implante sur la paroi supérieure de l'utérus. Il peut arriver qu'il s'implante dans la partie inférieure et recouvre le col de l'utérus. Les premiers signes d'un placenta bas inséré sont des saignements pouvant apparaître vers la vingt-huitième semaine de grossesse. Il peut arriver qu'un placenta bas inséré soit détecté à l'avance au cours d'une échographie, mais la situation peut se corriger d'elle-même à mesure que l'utérus grossit. Si le placenta reste très bas ou couvre le col de l'utérus, la maman devra accoucher par césarienne.⁵

7. Problèmes de santé

Des problèmes de santé existants tels que le diabète, l'épilepsie ou l'asthme, peuvent être à l'origine de problèmes pendant la grossesse. Discutez de votre état de santé avec votre médecin avant de tomber enceinte, car il est probable que vous aurez besoin de soins et d'attention supplémentaires pendant la grossesse et probablement pendant le travail.

8. Accouchement d'un mort-né

Il est très rare de nos jours qu'un bébé décède peu de temps avant la naissance. Celas'explique par le fait que les soins prénataux de routine permettent de détecter la plupart des problèmes, en particulier les anomalies et les déficiences du placenta. Toutefois, certains bébés décèdent avant la naissance, parfois à cause d'une hypertension artérielle, d'un saignement du placenta ou de problèmes de santé préexistants chez la mère.

Si malheureusement le bébé décède dans l'utérus, votre médecin vous expliquera ce qui s'est passé et pourquoi il est nécessaire de provoquer l'accouchement. Une fois que l'enfant sera né, le médecin vous demandera peut-être si vous avez envie de voir et de prendre votre bébé dans vos bras. Beaucoup de parents trouvent cela

difficile sur le coup, mais le fait de pouvoir dire bonjour et au revoir à votre bébé peut vous aider.⁶

Notes

1. Stuart Campbell et Christopher Lees, éditeurs, *Obstetrics by Ten Teachers* (London : ELBS, 2000), 208 - 9, 215, 304 ; Stuart Campbell et Ash Monga, éditeurs, *Gynaecology by Ten Teachers* (London : ELBS, 2000), 102 - 109.
2. Organisation mondiale de la santé, Département de Santé et Recherche génésiques, *Santé familiale et communautaire, Prise en charge des complications de la grossesse et de l'accouchement : Guide destiné à la sage femme et au médecin*(Genève : OMS, 2003) S13 - S15, S37 - S43.
3. E.Y. Kwawukume et E.E. Emuveyan, éditeurs, *Comprehensive Obstetrics in the Tropics* (Accra, Ghana : Asante and Hittscher Printing Press Ltd., 2002), 330-33.
4. Organisation mondiale de la santé, Département de Santé et Recherche génésiques, *Santé familiale et communautaire, Prise en charge des complications de la grossesse et de l'accouchement : Guide destiné à la sage femme et au médecin*(Genève : OMS, 2003), S13 - S15, S37 - S43 ; H.L. Frederickson et L. Wilkin Haug, *OB/GYN Secrets* (Philadelphia, Pennsylvanie : Hanley and Belfus Inc., 1991), 225-6.
5. R.A. Kwame-Aryee, *Handbook of Obstetrics : A Practical Guide to Management of High-Risk Obstetric Patients* (Accra, Ghana : Bel-Team Publications, 1997), 129-133.
6. H.L. Frederickson et L. Wilkins Haug, *OB/GYN Secrets* (Philadelphia, Pennsylvanie : Hanley and Belfus Inc., 1991), 225 - 6.

Chapitre 49

Vie normale pendant la grossesse

La grossesse constitue un tournant naturel dans la vie d'une femme. Les sentiments qu'éprouvent les femmes pendant cette période varient d'une personne à l'autre. Certaines femmes s'épanouissent et leurs formes qui s'arrondissent leur vont bien. D'autres se sentent fatiguées et malades, ce qui influe sur la joie des premiers mois, et elles se trouvent grosses et lourdes du milieu jusqu'à la fin de la grossesse. La plupart des femmes ont des hauts et des bas pendant la grossesse. Parfois elles sont heureuses d'être enceintes et profitent de leur grossesse, et parfois, elles ont hâte que ça se termine pour pouvoir se sentir de nouveau elles-mêmes. Quoi qu'il en soit, il convient de continuer à mener un certain niveau de vie normale.¹

1. La vie à l'église

Il est important de comprendre que la grossesse n'est pas une maladie, et le cerveau doit être conditionné de manière à accepter ce fait et à s'y faire. Dieu et l'église doivent continuer d'avoir une place importante dans votre vie pendant la grossesse.

a) Restez proche de Dieu en ayant régulièrement des temps de culte personnel. Une bonne connexion spirituelle peut vous permettre d'avoir de l'assurance et d'avoir confiance en Dieu tout au long de la grossesse.

b) Allez régulièrement à l'église et participez normalement à toutes les activités, sauf recommandation contraire de votre médecin. Un nombre considérable de femmes se servent de la grossesse pour justifier le fait qu'elle ne prennent pas part aux activités chrétiennes ordinaires et finissent par rétrograder pendant la grossesse. Après l'accouchement, elles ne se remettent jamais de leur torpeur spirituelle.

c) Si vous êtes membre de la chorale, vous devriez participer aux répétitions et chanter avec votre groupe. Vous serez un bon exemple pour les autres. Dans la vidéo « Lift Him Up », on voit un bel exemple d'une femme à un stade très avancé de sa grossesse en train de chanter avec le grand leader d'adoration Ron Kenoly (elle chante en solo « Hallowed Be Thy Name »).

2. Rapports sexuels pendant la grossesse

a) La grossesse est une période pendant laquelle la proximité physique peut devenir quelque chose de très épanouissant. L'excitation ressentie par les deux conjoints peut s'exprimer sexuellement, ce qui ajoute à la richesse de leur relation.

b) Beaucoup de femmes permettent aux gênes physiques qui accompagnent la grossesse d'entraver leur vie sexuelle et soutiennent toujours qu'elles n'éprouvent pas beaucoup de plaisir à avoir des relations sexuelles. Il est important d'établir que la grossesse n'est pas une maladie, mais une étape de la vie, et que par conséquent, la vie sexuelle du couple ne devrait pas en pâtir indûment.

c) Certains hommes trouvent que la grossesse rend leur partenaire plus attirante et beaucoup de femmes se sentent particulièrement bien dans leur corps pendant cette période. En effet, la pression exercée sur le bassin à mesure que l'enfant grandit fait que certaines femmes s'excitent plus facilement.

d) Beaucoup de couples s'inquiètent de savoir si le fait d'avoir des relations sexuelles pendant la grossesse peut nuire au bébé en croissance. Dans la plupart des cas et la plupart du temps, il n'y a absolument aucune raison de s'inquiéter, mais dans certaines circonstances, on peut vous demander de ne pas avoir de rapports sexuels complets. S'il vous est arrivé de faire une fausse couche ou si vous risquez de faire une fausse couche, les médecins déconseillent d'avoir des rapports sexuels pendant la période où vous auriez normalement dû avoir vos règles. De même, il est souvent déconseillé aux femmes dont le placenta est très bas inséré d'éviter d'avoir des rapports sexuels. Si vous avez des préoccupations d'ordre sexuel, discutez-en avec votre médecin.

e) Dans une grossesse normale, les rapports sexuels ne sont pas un problème. Mais au fur et à mesure que le ventre grossit, le couple doit éviter les positions nécessitant que l'homme se mette au-dessus de la femme.

f) La vie sexuelle peut se poursuivre jusqu'aux derniers stades de la grossesse.² Certains couples craignent de faire mal au bébé ou de rompre la poche des eaux en ayant des rapports sexuels complets à un stade avancé de la grossesse. Mais leurs craintes sont injustifiées. Dans les derniers stades de la grossesse, les rapports sexuels peuvent provoquer des contractions. Ce sont des contractions « d'entraînement », et certaines femmes en ont pendant les dernières semaines de la grossesse. D'autres les sentent à peine. L'orgasme peut les déclencher, mais elles disparaissent souvent au bout de quelques minutes.

g) Pour beaucoup de couples, la grossesse constitue une occasion de développer et d'améliorer leur vie sexuelle en y incluant plus de toucher, de caresses, de câlins et de massages. Beaucoup de ces aptitudes peuvent être source d'une profonde détente et satisfaction.

h) Les rapports sexuels peuvent être une manière plaisante et naturelle de débiter le travail lorsque la grossesse dépasse son terme. Pendant les rapports, le corps de la femme produit des hormones qui peuvent donner un coup de pouce au travail, et la semence de l'homme contient des substances appelées prostaglandines qui peuvent permettre aux contractions de débiter. Cela n'arrivera toutefois que si la mère et l'enfant sont prêts pour le travail.

i) Même si le couple n'a pas envie de faire l'amour, le simple fait de se caresser, se masser, se toucher et se prendre dans les bras l'un de l'autre peut produire le même effet et procurer une grande joie.³

3. Travail pendant la grossesse

Il est possible de mener une vie professionnelle normale pendant la grossesse, jusqu'à un stade plus avancé, au moment où vous pouvez prendre votre congé maternité. Il est conseillé de modifier votre manière de travailler afin de rendre les choses plus confortables, par exemple en vous asseyant au lieu de rester debout

ou en utilisant une chaise plus confortable et en soutenant votre dos avec des coussins.⁴ Si vous ne vous sentez pas bien pendant la grossesse ou si votre grossesse présente des complications, procurez-vous un certificat médical auprès de votre médecin.

4. Soins prénatals normaux

Les soins prénatals constituent un aspect très important de la grossesse.⁵ La grossesse est un processus plutôt compliqué au cours duquel des problèmes peuvent survenir à n'importe quel moment.

Les soins prénatals ci-après sont par conséquent importants pour la mère et l'enfant :

- a) Contrôles de routine de votre poids, de la pression artérielle, du taux de globules rouges (niveaux d'hémoglobine et de globules blancs, etc.)
- b) Des examens médicaux tels qu'échographie, examen de la tolérance au glucose et électrophorèse de l'hémoglobine sont effectués dans le but d'évaluer l'état de santé du bébé et de déceler les facteurs de risque tels que le diabète et la drépanocytose.
- c) Certaines complications telles que la prééclampsie (augmentation de la pression artérielle pendant la grossesse, pouvant entraîner des convulsions) peuvent être décelées au cours de soins prénatals).
- d) Dans les hôpitaux, des infirmières fournissent des conseils qui vous permettent de comprendre les questions en rapport avec la grossesse, telles que les soins généraux pour le corps, l'allaitement, la nutrition, et d'autres sujets en rapport avec la santé.

Un minimum de neuf visites prénatales est recommandé. Ces visites doivent normalement débiter vers le troisième mois de grossesse, lorsque les examens de base sont effectués. Des visites mensuelles doivent être effectuées jusqu'à la 36ème semaine et par la suite chaque semaine, jusqu'à ce que le travail commence.⁶

Notes

1. E.A. Badoe et S.K. Owusu, éditeurs, *Health and Disease : A Layman's Guide to Good Health* (Accra, Ghana : University of

Ghana Medical School, 2004), 154-155.

2. P.V. Dilts, J.W. Greene et J.W. Roddick, *Gynaecology* (London : Williams and Wilkins, 1981), 78 ; Derek Llewellyn Jones, *Fundamentals of Obstetrics and Gynaecology* (London : Faber and Faber Ltd., 1982), 96 ; Geoffrey Chamberlain et John Dewhurst, *Obstetrics and Gynaecology* (London : Pitman, publié en 1984), 12-13.

3. Derek Llewellyn Jones, *Everywoman* (Lagos, Nigeria : Academy Press Plc., 1994), 198.

4. Garrey, Govan, Hodge et Callander, *Obstetrics Illustrated* (Édimbourg : Churchill Livingstone, 1980), 94-96 ; T.L.T. Lewis et G.V.P. Chamberlain, *Obstetrics by Ten Teachers* (London : Hodder and Stoughton, 1990), 43-44.

5. E.A. Badoe et S.K. Owusu, éditeurs, *Health and Disease : A Layman's Guide to Good Health* (Accra, Ghana : University of Ghana Medical School, 2004), 148-52.

6. Stuart Campbell et Christopher Lees, éditeurs, *Obstetrics by Ten Teachers* (London : ELBS), 87-95

Chapitre 50

Comment prendre soin de soi pendant la grossesse

Comme nous l'avons déjà dit, la grossesse est un état naturel et non une maladie. Toutefois, vous aurez peut-être besoin d'apporter quelques modifications à votre style de vie.¹

Changements à apporter pendant la grossesse

1. Le sommeil

Parfois, des désagréments liés à la grossesse tels que des brûlures d'estomac ou des crampes peuvent vous tenir éveillée pendant la nuit ou vous pousser à aller régulièrement aux toilettes. Prendre l'habitude de vous détendre pourra vous aider à mieux dormir. Un bain, du lait chaud et la lecture de la Bible ou de littérature chrétienne peuvent vous aider à vous détendre et à dormir. Vous devez essayer différentes positions de sommeil pour savoir celle qui vous convient le mieux.

2. Écoulements vaginaux

Il se peut que vos écoulements vaginaux augmentent pendant la grossesse. Cela est parfaitement normal. Toutefois, si elles deviennent abondantes et décolorées ou si vous commencez à avoir des démangeaisons, cela pourrait indiquer la présence de mycoses. Consultez votre médecin.

3. Prise de poids

Les femmes enceintes ont tendance à prendre du poids. Elles peuvent prendre entre 7 et 18 kilos. Il est très important d'avoir un régime sain et équilibré pendant la grossesse. Les femmes qui se nourrissent mal pendant la grossesse et prennent peu de poids ont tendance à donner naissance à de très petits bébés. Par ailleurs, les femmes qui mangent trop et prennent beaucoup de poids peuvent

faire subir beaucoup de pressions à leur corps. Il convient de trouver le juste milieu.

4. Les seins

Les seins peuvent grossir et certaines femmes ont des vergetures sur la poitrine. Utilisez une crème hydratante et portez toujours un bon soutien gorge qui soutienne bien votre poitrine. Il vaut mieux vérifier la taille de vos soutiens-gorge à différents stades de la grossesse, car il se peut que vous ayez besoin de passer à des tailles plus grandes à mesure que votre poitrine grossit. Les femmes qui ont une plus petite poitrine pourront probablement allaiter, mais si vous avez des mamelons très plats ou invaginés, le bébé peut avoir du mal à téter. Toutefois, la succion du bébé est un moyen très efficace de faire ressortir un mamelon invaginé. Aussi, même si vos mamelons sont plats ou invaginés au début, vous pourrez quand même allaiter votre bébé.

Avoir une belle apparence

1. Choix des vêtements

Il est important de choisir le bon style de vêtements quand vous êtes enceinte, afin de ne pas avoir l'air trop grosse. Vous devez choisir vos vêtements en fonction des occasions et de ce qui vous convient le mieux. Porter une étole ou des bijoux brillants sur le cou permet d'attirer l'attention sur votre visage, plutôt que votre corps qui grossit.

2. Les chaussures

Il est recommandé aux femmes enceintes de porter des chaussures confortables et plates. Essayez d'éviter de rester debout pendant de longues périodes. Gardez les pieds soulevés quand vous le pouvez et évitez de croiser les pieds quand vous vous asseyez. Évitez les talons hauts à tout prix !

3. Coiffure et maquillage

La forme du visage de beaucoup de femmes change pendant la grossesse. Vous devrez peut-être changer votre style de maquillage ou adopter une nouvelle coupe de cheveux, en particulier si votre visage paraît plus rond. La chevelure peut être assez fragile pendant

la grossesse, et il convient de leur accorder une attention particulière si on veut éviter de les perdre.

4. Soins de la peau

L'aspect de votre peau peut également changer. Elle peut devenir très sèche et vous pouvez avoir besoin d'une crème très hydratante. Mais souvent, au milieu de la grossesse, la peau et la chevelure semblent s'embellir. Les femmes ont parfois des marques brunâtres au visage ou une ligne brune au milieu du bas-ventre vers le troisième mois de la grossesse. Cela est dû aux hormones de grossesse et disparaît souvent après la naissance du bébé. Vous pouvez essayer de les cacher avec du fond de teint. Il vaut aussi mieux éviter de rester sous le soleil, car cela peut empirer la pigmentation.

5. Exercice pendant la grossesse

Maintenant que vous êtes enceinte, vous vous demandez peut-être si faire de l'exercice ne présente aucun danger.² Faire grandir et porter un bébé dans votre ventre pendant neuf mois demande des efforts physiques importants. Le fait d'être en bonne santé physique présente beaucoup d'avantages, et vous devrez peut-être examiner votre style de vie et voir s'il y a des changements que vous pourriez y apporter afin de vous sentir en meilleure forme.

La marche est une très bonne forme d'activité physique et, si vous marchez assez vite et pendant une durée de temps raisonnable, cela peut vraiment vous aider à maintenir votre cœur et vos poumons en bonne santé. Faites régulièrement de l'exercice deux à trois fois par semaine. Cela est plus sûr et plus efficace que si vous en faites fréquemment.

Vous pouvez aussi exercer les muscles du plancher pelvien. Ces muscles constituent le plancher du bassin osseux et soutiennent les organes internes. Pendant l'accouchement, ils sont étirés et ont besoin d'exercice pour les fortifier de nouveau. Il est bon de commencer à faire des exercices pendant la grossesse, car il vous sera plus facile d'en faire après la naissance. La faiblesse de ces

muscles peut provoquer des fuites urinaires quand vous tousssez ou éternuez.

Pour exercer les muscles du plancher pelvien, imaginez que vous avez désespérément envie de vider votre vessie et que quand vous arrivez aux toilettes, elles sont occupées. Bloquez le passage avant comme pour retenir une envie d'uriner. Respirez, comptez jusqu'à quatre, puis relâchez. Faites-le autant de fois que possible dans la journée.

Notes

1. P. V. Dilts, J.W. Greene et J.W. Roddick, *Core Studies in Obstetrics and Gynecology* (London : Williams et Wilkins, 1981), 78 ; Stanley G. Clayton, T.L.T. Lewis et A.G.O. Pinder, *Obstetrics by Ten Teachers* (London : Edward Arnold Publishing, 1986), 49-51 ; Christopher L. H. Huang et Victor G. Daniels, *Companion to Obstetrics* (Lancaster : MTP Press Ltée, 1962). 55- 57.
2. Margaret F. Myles, *Textbook for Midwives* (Édimbourg : Churchill Livingstone, 1985), 149 - 153.

Chapitre 51

Quatre problèmes mineurs auxquels s'attendre pendant la grossesse

1. Maux de dos

Pendant la grossesse, votre corps produit des hormones qui ramollissent les ligaments qui rattachent les différentes parties du bassin. Cela permet au bassin de s'ouvrir légèrement et de créer plus d'espace pour le passage du bébé.

Malheureusement, cela peut aussi entraîner des maux de dos. Une bonne posture et une quantité raisonnable d'exercice permettront de les atténuer. Si vos douleurs de dos sont importantes, discutez-en avec votre médecin.

2. Essoufflement

Un bébé en croissance occupe beaucoup d'espace, et beaucoup de femmes se sentent essoufflées à un moment donné de la grossesse. Cela se produit souvent lorsque l'estomac est assez haut et s'améliore une fois que le bébé descend dans le bassin, souvent vers la trente-sixième semaine de grossesse. Vous pouvez atténuer la sensation d'essoufflement en vous couchant sur plusieurs oreillers. Si après cela vous vous sentez toujours essoufflée, parlez-en à votre médecin.

3. Constipation

C'est un problème courant chez les femmes enceintes. Certains comprimés à base de fer peuvent empirer la situation. Si votre médecin vous a prescrit des comprimés de fer, discutez-en avec lui/elle. Il pourra peut-être changer le type de suppléments ferreux qu'il vous a prescrits. Une bonne alimentation, des substances liquides et de l'exercice permettront d'alléger la constipation.

Assurez-vous de manger des céréales, du pain, des fruits frais et des légumes chaque jour. Buvez beaucoup d'eau ou de jus de fruit.

4. Douleurs abdominales basses

Les femmes enceintes se plaignent souvent de ce type de douleurs. Elles sont dues à la prise de poids et à la position du bébé. Les muscles abdominaux inférieurs et les os du bassin supportent un grand poids, et c'est la pression exercée sur ceux-ci qui provoque des douleurs abdominales basses (DAB).

Les douleurs abdominales basses en début de grossesse (de la 5ème à la 10ème semaine) peuvent aussi être dues à une grossesse ectopique accompagnée de saignements, ou à une grossesse intra-utérine présentant des risques d'avortement.

Les DAB peuvent aussi être causées par des infections. Il est fortement conseillé de vous rendre immédiatement à l'hôpital.

Vers la fin de la grossesse, des douleurs abdominales basses pourraient aussi indiquer, entre autres choses, un début de travail prématuré ou le début de saignements lorsque le placenta est bas inséré. Il convient de consulter un médecin dans l'immédiat.¹

Notes

1. Stanley G. Clayton, T.L.T. Lewis et A.G.O. Pinker, éditeur, *Obstetrics by Ten Teachers* (London : Edward Arnold Publishing, 1986), 51-53 ; Margaret F. Myles, *Textbook for Midwives* (Édimbourg : Churchill Livingstone, 1985), 153-157 ; Christopher L. H. Huang et Victor G. Daniels, *Companion to Obstetrics* (Lancaster : MTP Press Ltée, 1962), 57 ; T.L.T. Lewis et G.V.P. Chamberlain, *Obstetrics by Ten Teachers* (London : Hodder et Stoughton, 1990), 44-46 ; Garrey, Govan, Hodge et Callander, *Obstetrics Illustrated* (Édimbourg : Churchill et Livingstone, 1980), 97-98.

Chapitre 52

Le travail

Préparation au travail

Il est utile de préparer son accouchement bien à l'avance pour pouvoir ralentir par la suite et être plus détendue. Établissez une liste des choses dont vous pourriez avoir besoin pendant le travail. Préparez une petite valise pour la période que vous passerez à l'hôpital et assurez-vous aussi d'avoir des produits de base à votre retour à la maison. Achetez quelques articles élémentaires pour le bébé, tels que des couches, quelques vêtements. Ne vous précipitez pas pour acheter toute la garde-robe avant la naissance et jusqu'au moment où vous saurez de quoi vous avez exactement besoin.

1. Sac pour la période de travail

Mettez dans un petit sac des choses dont vous pourriez avoir besoin pendant que vous serez en travail. Les articles ci-après pourraient vous être utiles :

- a) Une robe de nuit ou un t-shirt que vous mettrez pendant le travail. Quelque chose de vieux et de doux sera plus confortable qu'une blouse fournie par l'hôpital, qui peut être rigide ou amidonnée.
- b) Une serviette pour le visage. Cela peut être vraiment utile pour vous humidifier le visage et les lèvres à mesure que le travail avancera et que vous aurez besoin de prendre de petites respirations par la bouche.
- c) Brosse à dents et pâte dentifrice
- d) Robe de nuit supplémentaire, serviettes et sous-vêtements à porter après la naissance du bébé. En général, vous pouvez prendre une douche avant que l'on vous amène dans votre chambre. Aussi, gardez votre nécessaire de bain à portée de main également.

2. Créateur d'ambiance et CD

Par « créateur d'ambiance », on entend un système de son ou un appareil de musique portable. Faire passer une musique chrétienne douce et apaisante ou des messages de prédication peut vous aider à vous détendre et être confiante que Dieu vous permettra d'y arriver. Ne laissez pas d'autres personnes influencer sur l'atmosphère qui vous entoure avec de la musique mondaine ou des pensées négatives. Créez-vous une atmosphère saturée par le Saint Esprit !

3. Bible et littérature chrétienne

Emportez avec vous une Bible et des livres chrétiens. Cela vous aidera également à vous détendre.

Travail et naissance

Beaucoup de femmes s'inquiètent de savoir comment elles sauront que le travail a débuté. Pour beaucoup d'entre elles, il y a une longue période pendant laquelle elles ne sont tout simplement pas sûres et ont des douleurs et se plaignent, ou se sentent quelque peu « différentes », mais n'ont pas vraiment de contractions. On parle souvent de phase précédant le travail (phase de latence).

Comment savoir si le travail a débuté

Les signes ci-après indiquent que vous êtes dans les premières phases du travail :

- a) Douleurs dans le bas du dos, provoquées par la descente du bébé dans le bassin.
- b) Envie soudaine que tout soit terminé et que tout soit prêt pour accueillir le bébé.
- c) Sentiment d'inconfort dans la partie inférieure de l'abdomen. Cela peut être dû au ramolissement du col de l'utérus, qui se prépare pour le début du travail.
- d) Contractions sporadiques qui durent quelques heures puis disparaissent. Il peut s'agir de contractions d'entraînement. Cela peut aussi être dû à la maturation du col de l'utérus.
- e) Diarrhée ou besoin fréquent d'aller à la selle.

f) Le col de l'utérus est scellé par un bouchon muqueux mou qui permet de prévenir les infections. À mesure que le col de l'utérus se ramolît et raccourcit, la femme perd le bouchon. Il s'agit d'une perte gélatineuse pouvant être teintée de sang provenant des petits vaisseaux sanguins étirés par le raccourcissement du col de l'utérus.

Comment savoir quand se rendre à l'hôpital

Vous pouvez rester à la maison pendant la première moitié du travail et passer quelque temps à vous familiariser avec les sensations et soulager les contractions par de la relaxation, la respiration, les massages, etc. Toutefois, certaines situations nécessitent l'intervention ou les conseils d'un médecin. Vous devez vous rendre à l'hôpital si :

a) Vous perdez les eaux : si vous constatez un écoulement soudain d'eau ou un écoulement constant et stable, cela signifie probablement que la poche d'eau qui entoure le bébé vient de se rompre. Cela ne se produit habituellement que si le travail véritable a commencé, mais cela peut aussi arriver avant le début du travail. Il est possible (bien que rare) que le cordon ombilical soit comprimé après que vous ayez perdu les eaux. Aussi la plupart des hôpitaux et des sages femmes préfèrent souvent vérifier régulièrement le rythme cardiaque du bébé par la suite. Certaines unités pensent aussi qu'une fois que la poche des eaux s'est rompue, les risques d'infection sont plus importants pour le bébé, raison pour laquelle on préfère provoquer le travail.

b) Vous commencez à saigner. Cela pourrait simplement signifier que vous venez de perdre le bouchon muqueux. Mais chaque fois que vous saignez en cours de grossesse, il convient de vous faire examiner par un médecin.

c) Les contractions arrivent toutes les dix minutes ou moins, et la douleur devient insoutenable.

d) Vous avez l'impression que le bébé ne bouge pas beaucoup. En fin de grossesse, le bébé se calme souvent et donne moins de coups de pied qu'en milieu de grossesse. Si vous avez l'impression

que le bébé est plus tranquille qu'à l'accoutumée, il vaut mieux consulter votre médecin.¹

Notes

1. P.V. Dilts, J.W. Greene et J.W. Roddick, *Core Studies in Obstetrics and Gynecology* (London : Williams et Wilkins, 1981), 119 - 27, 145 – 7 ; Christopher L. H. Huang et Victor G. Daniels, *Companion to Obstetrics* (Lancaster : MTP Press Ltée, 1962), 129 – 130 ; T.L.T. Lewis et G.V.P. Chamberlain, *Obstetrics by Ten Teachers* (London : Hodder et Stoughton, 1980), 151-2 ; Heidi E. Murkoff et Arlene Eisenberg, *What to Expect When You're Expecting* (New York : Workman Publishing, 1991), 271 - 2.

Chapitre 53

Les trois étapes du travail

Première étape (longue, douloureuse, étape des contractions)

C'est l'étape la plus longue du travail. Elle peut durer entre six et dix-huit heures. Pendant cette étape, le col de l'utérus s'ouvre pour permettre le passage du bébé. Au départ, le col de l'utérus ressemble à un conduit musculaire ferme et étroitement clos. À mesure que le travail se poursuit, il se dilate et raccourcit, puis commence à s'ouvrir. Pendant la première étape, chaque contraction permet d'ouvrir le col jusqu'à ce qu'il soit entièrement dilaté et que le bébé puisse sortir. Ainsi, chaque contraction vous rapproche du moment où vous pourrez enfin tenir votre enfant dans vos bras.

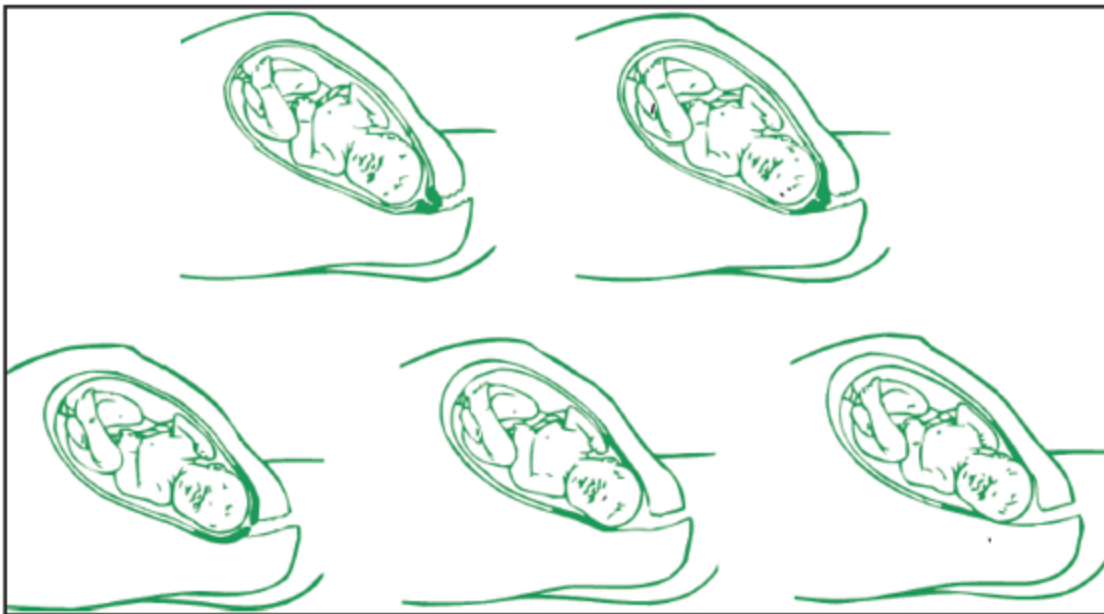


Schéma 42 : Étapes du travail

Comment vous pouvez vous sentir pendant les contractions

Une contraction est une sensation d'étirement que l'on ressent par vagues. Vous pouvez sentir le début de chaque contraction, qui

atteint son intensité maximale avant de s'estomper. Ces contractions sont suivies d'une phase de repos assez longue, avant l'arrivée de nouvelles contractions. À mesure que le travail avance, les contractions deviennent plus longues, plus fortes et plus rapprochées. Au début, les contractions peuvent arriver toutes les dix ou quinze minutes et durer trente secondes environ. Par la suite, elles peuvent arriver toutes les cinq minutes, et durer entre cinquante et soixante secondes. Vers la dernière heure du travail, les contractions peuvent arriver toutes les trois minutes et durer une minute environ.

Vos contractions peuvent ressembler à des douleurs au dos qui s'intensifient à mesure que le travail avance. Les contractions provoquent souvent des "douleurs référées" dans les jambes ou dans les cuisses, mais en général, les sensations d'étirement les plus fortes sont ressenties très bas, juste derrière les poils pubiens, là où se trouve le col de l'utérus. Beaucoup de femmes disent que pendant la première partie du travail, les contractions ressemblent à des règles très douloureuses.

Que faire pour soulager vos douleurs pendant le travail

Il est important de savoir quelle attitude adopter pendant le travail. Avoir peur ne servira qu'à vous rendre plus tendue. Cela augmente la douleur, qui à son tour augmente votre peur. Il est important de comprendre ce qui se passe dans votre corps afin de savoir quelle attitude adopter.

Relaxation

Il est essentiel que vous appreniez à vous détendre pendant que vous êtes en travail. Non seulement cela permettra de réduire l'intensité de la douleur, mais cela vous permettra aussi de conserver votre énergie pour le moment difficile où vous devrez pousser le bébé, plutôt que de la gaspiller en luttant contre votre corps. Faites ce que vous faites habituellement quand vous êtes fatiguée ou avez mal (prenez un bain pour vous détendre, écoutez une musique chrétienne apaisante, laissez votre mari vous prendre dans ses bras, etc.)

Posture

Vous tenir droite et vous déplacer peut rendre les contractions moins difficiles à supporter et plus efficaces. Vous pouvez essayer de vous asseoir sur une chaise (face à l'arrière de la chaise), en mettant quelques coussins contre le dossier, afin d'y appuyer vos bras et votre tête. Le fait de vous pencher vers l'avant aide beaucoup, car cela permet que les bras supportent une partie du poids. Essayez de vous pencher sur une table ou sur le lit d'hôpital. Si vous avez des douleurs au dos, le fait de vous mettre à quatre pattes peut beaucoup vous soulager. Ces douleurs pourraient être dues au fait que la colonne vertébrale du bébé est appuyée contre la vôtre. Aussi, le fait de s'allonger sur le lit peut être très inconfortable. Retournez-vous et mettez-vous à quatre pattes, de manière à diminuer le poids supporté sur votre colonne et à réduire la sensation de pression.

Comment soulager la douleur

Il existe plusieurs méthodes de soulagement de la douleur pendant le travail. Cette douleur varie d'une femme à l'autre et d'un travail à l'autre.

La péridurale est le moyen le plus efficace qui permet de soulager la douleur. Elle consiste à recevoir une injection dans la zone située près de la moelle épinière. Cette injection permet souvent d'ôter toute sensation de douleur, ce qui permet à la maman d'avoir l'esprit tranquille et de supporter les contractions. Si les contractions sont intenses et rapides, il est préférable de ne pas prendre de péridurale, car comme beaucoup d'autres injections, il vaut mieux la faire quand la patiente bouge peu ou ne bouge pas du tout.

Certaines situations médicales peuvent empêcher la prise d'une péridurale, à savoir une pression artérielle très basse ou le fait d'avoir été blessé au dos. La plupart des péridurales ont pour effet d'insensibiliser complètement la partie inférieure du corps, mais il arrive que l'injection ne soit pas faite correctement et n'insensibilise qu'une partie de l'abdomen. La péridurale n'a aucun effet secondaire connu sur le bébé.

Transition

La fin de la première étape du travail est la plus stressante. Les contractions peuvent être longues et intenses, fortes et rapides, et sembler irrégulières. Cela est généralement dû au fait qu'une partie du col de l'utérus n'est pas aussi dilatée que le reste. En général, c'est la partie avant du col qui met plus de temps à se dilater, et cette partie est connue sous le nom de lèvre antérieure. Si vous ressentez une forte envie de pousser, dites-le immédiatement au médecin et il procèdera à un examen interne pour vérifier que le col est complètement dilaté. Dans le cas contraire, il vous demandera d'attendre un moment. Changez de position pour soulager votre inconfort. Essayez de vous redresser ou de vous mettre à quatre pattes. Vous devrez peut-être expirer et souffler pour éviter de retenir votre souffle et pousser.

Cette transition est le pont que vous devez traverser pour atteindre la deuxième étape, moins stressante et pendant laquelle vous pourrez commencer à pousser pour mettre votre bébé au monde.

Deuxième étape (phase d'expulsion)

La deuxième étape du travail est celle pendant laquelle vous poussez votre bébé vers l'extérieur. À cette étape, chaque contraction permet de pousser le bébé vers la filière pelvigénitale. C'est un voyage relativement court, qui peut cependant prendre une ou deux heures. Le vagin comporte plusieurs tissus musculaires qui s'étirent et font de la place pour contenir le bébé. Chaque contraction permet au bébé de se rapprocher davantage de la filière pelvigénitale, mais à la fin de la contraction, le bébé retourne un petit peu en arrière. Notez que la filière pelvigénitale n'est pas droite. Aussi le bébé doit-il se tourner à mesure qu'il avance et il doit être dans la bonne position pour pouvoir passer. Cela ressemble au fait d'insérer une clef dans une serrure.

L'expulsion

Habituellement, on demande aux mères de retenir leur souffle et de pousser le plus fort possible au moment de chaque contraction. Cela peut être efficace, mais peut aussi faire monter la pression artérielle

très haut, puis la faire redescendre, ce qui n'est pas très bon pour le bébé. Certaines femmes préfèrent prendre leur souffle doucement et pousser doucement, en faisant généralement un bruit qui ressemble à un grognement chaque fois qu'elles poussent.

Il est conseillé d'écouter son corps et de faire ce qu'il vous dit de faire. Si vous n'êtes pas sûre, essayez de pousser doucement, puis d'inspirer doucement à chaque contraction. Si vous pensez que ça ne marche pas, vous pouvez retenir votre souffle et pousser aussi fort que vous pouvez.

La naissance

La deuxième étape demande beaucoup de travail, mais quand vous vous rendez compte que le bébé est sur le point de naître, vous pouvez trouver la force nécessaire. En fait, certaines femmes disent que cette étape est presque agréable, en particulier quand on peut voir la tête du bébé. Avant cela, vous aurez poussé très fort, mais au moment où la tête apparaîtra, le médecin vous demandera de haleter et de pousser doucement, de manière à pouvoir faire sortir la tête lentement. Une fois la tête sortie, le bébé se retournera à l'intérieur de vous et les épaules sortiront l'une après l'autre. Tout va souvent très vite, et le temps que vous vous en rendiez compte, le bébé sera né et sera peut-être sur votre ventre, histoire de faire connaissance !

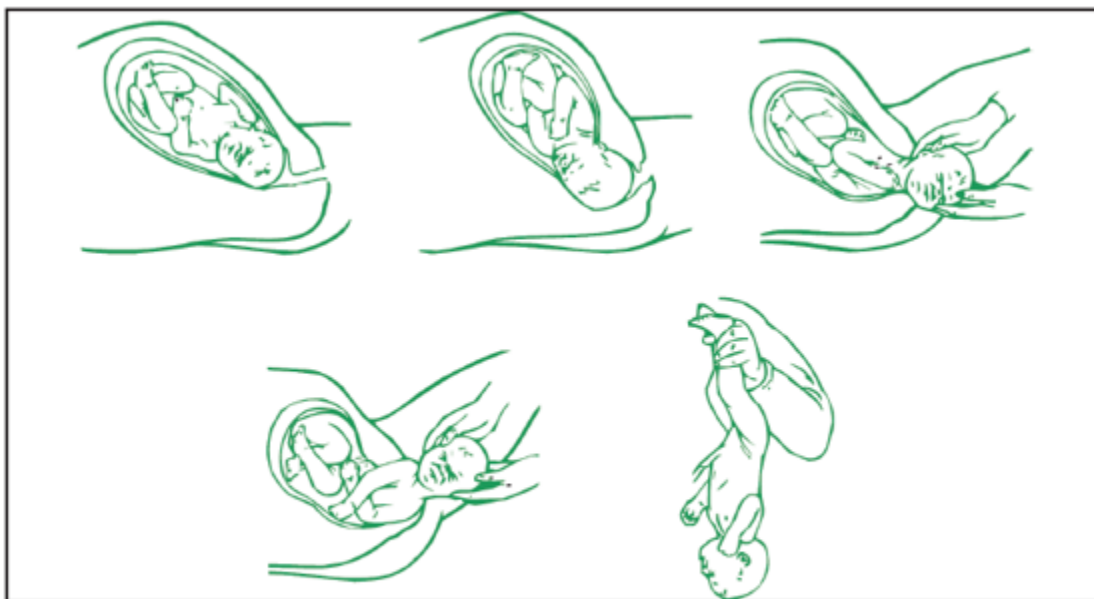


Schéma 43 : deuxième étape du travail – la naissance

L'épisiotomie

Dans certains cas, le médecin peut pratiquer une incision au niveau des muscles du vagin pour augmenter l'espace de passage du bébé. Cela s'appelle une épisiotomie. Elle peut aussi être pratiquée si le bébé est très petit, très prématuré, ou en cas d'utilisation de forceps ou d'une ventouse (extraction par aspiration). Au cours d'un accouchement normal, le médecin surveille la zone appelée périnée à la base du vagin. Ce petit triangle de muscles s'amincit et s'étire pour permettre au bébé de passer. Dans l'idéal, le médecin vous aidera à accoucher lentement, afin que le périnée ait le temps de s'étirer convenablement. Mais parfois, le périnée se déchire pendant l'accouchement. S'il a l'impression qu'une déchirure plus grande sera nécessaire pour que le bébé puisse enfin sortir, il peut décider de l'inciser, afin d'éviter une déchirure du sphincter anal. Le fait de se tenir droite et de contrôler sa respiration pendant que le bébé sort peut permettre d'éviter une incision. Après l'accouchement, l'incision ou la déchirure devra être suturée.

La césarienne

Le médecin peut vous dire, avant que vous n'alliez en salle de travail, que vous devrez subir une césarienne. Cette intervention

peut être nécessaire en cas de placenta bas inséré, ou si votre bassin n'est pas droit ou est trop petit. La césarienne est aussi pratiquée en cas d'urgence, quand le bébé est en détresse ou si d'autres complications se présentent et que le bébé a besoin de sortir rapidement.

Dans un accouchement par césarienne, on sort le bébé par l'abdomen, et dans beaucoup de cas, elle est pratiquée après qu'une péridurale ait été faite à la maman. Cela signifie que vous restez éveillée tout au long du processus. Mais il arrive qu'il soit impossible de pratiquer une péridurale, et dans ce cas, le médecin est obligé de pratiquer la césarienne sous anesthésie générale.

La troisième étape (extraction du placenta)

Après la naissance du bébé

Peu après la naissance du bébé, le médecin pince et coupe le cordon ombilical, puis attend jusqu'à ce que le placenta soit expulsé (après la naissance). Le placenta soutient le bébé pendant la plus grande partie de la grossesse, mais se détache à présent de la paroi de l'utérus, où il est resté encastré. Après son expulsion, l'utérus se contracte brutalement, ce qui permet aux vaisseaux sanguins de se refermer et de réduire les saignements au minimum. Cela se produit souvent naturellement et sans trop d'effort.

Le placenta

Une fois le placenta expulsé, le médecin l'examinera pour s'assurer qu'il est entièrement sorti et qu'aucun morceau n'est resté dans l'utérus. Il vérifiera également qu'il compte le bon nombre de veines et d'artères et qu'il ne comporte aucune grosseur ou tache pâle.¹



Schéma 44 : retrait du placenta

Notes

1. William et Martha Sears, *The Complete Book of Christian Parenting and Child Care* (Nashville, Tennessee : Broadman et Holman, 1997), 89 – 100 ; Geoffrey Chamberlain, éditeur, *Turnbull's Obstetrics 2e édition* (Édimbourg : Écosse, Churchill Livingstone, 1995), 585 – 588 ; Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff et Sandee E. Hathaway, *What to Expect When You're Expecting* (New York : Workman Publishing, 1991), 288 – 301 ; Garrey, Govan et Hodge Callander, *Obstetrics Illustrated*(Édimbourg : Churchill Livingstone, 1980), 206 – 11 ; T.L.T. Lewis et G.V.P. Chamberlain et John Dewhurst, *Obstetrics and Gynecology* (London : Pitman Pub, 1984), 60-62.

Chapitre 54

L'allaitement

L'allaitement est le meilleur et le plus sain moyen de nourrir le bébé. Il permet aussi à la maman de retrouver sa taille habituelle. Dans ce chapitre, nous enseignons aux mères l'importance de l'allaitement et comment allaiter convenablement.¹

Huit (8) raisons pour lesquelles il est important d'allaiter

1. L'allaitement est important simplement parce que rien ne peut remplacer le lait maternel. Beaucoup de médecins recommandent aux mères d'allaiter leur enfant pendant toute la première année de leur vie, et même au-delà.
2. Le lait maternel contient, dans les proportions adéquates, plus de deux cent ingrédients, dont des protéines, des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux, des enzymes et des anticorps, qui ne sont reproduits dans aucun lait artificiel pour bébé. Non seulement ces ingrédients fournissent au nourrisson les éléments essentiels à sa croissance, mais ils le protègent aussi contre les maladies.²
3. Des recherches ont démontré que les bébés allaités ont moins d'otites, d'infections des voies respiratoires supérieures, d'asthme, d'allergies et autres maladies chroniques telles que les diabètes et les cancers des enfants.
4. L'allaitement permet à l'utérus de reprendre sa taille normale. Quand vous allaitez, une hormone appelée ocytocine est produite, ce qui permet à l'utérus de retrouver sa taille normale.
5. L'allaitement permet aussi d'éliminer l'excédent de graisses accumulées pendant la grossesse.
6. L'allaitement retarde la reprise des menstruations, ce qui permet de reconstituer les réserves de fer perdues pendant la grossesse et l'accouchement.

7. L'allaitement permet un certain niveau de protection contre des maladies graves telles que le cancer des seins et de l'ovaire.
8. Pendant le moment intime de l'allaitement, il se crée entre la mère et l'enfant des liens affectifs très importants.³

Les principes relatifs à l'allaitement

Il est important d'utiliser les techniques appropriées pour réussir son allaitement. Les principes ci-après peuvent être très utiles :

1. Assurez-vous de bien tenir votre bébé de manière à ce qu'il ne vous glisse pas des bras si vous vous assoupissez pendant l'allaitement.
2. Quand vous allaitez, prenez une position confortable. Vous pouvez même vous allonger si vous le souhaitez.
3. Tenez le bébé de manière à ce que votre corps ne soit pas sous tension. Cela soulagera toutes sortes de peines et de douleurs.

Asseyez-vous droite et placez la tête du bébé dans le creux de votre bras, du côté où vous souhaitez allaiter. Le corps du bébé doit reposer sur vos genoux et être face à votre poitrine. Faites ressortir le téton de l'auréole (la partie brune qui entoure le mamelon) en le tenant avec votre autre main et servez-vous de votre bras pour attirer le bébé vers vous.⁴

Le réflexe de succion

Tout enfant naît avec un réflexe de succion qui le fait se tourner vers le sein et ouvrir la bouche, et quand le téton effleure le bord de sa bouche, cela déclenche un réflexe de succion.

1. Une fois que la bouche de votre bébé est ouverte, amenez-le vers le sein. N'essayez pas de vous pencher pour lui amener le téton. Cela rendra l'allaitement inconfortable pour vous et pour votre bébé. Il est important que la mère soit dans une position confortable lorsqu'elle allaite.
2. Quand le bébé a sommeil, vous pouvez lui faire ouvrir la bouche en effleurant sa bouche avec votre téton.

3. Le bébé devrait prendre le téton dans sa bouche et autant d'auréole que possible. Si vous n'allaitiez qu'avec le téton, il deviendra douloureux, et le bébé n'aura pas suffisamment à manger. La capacité du bébé à bien prendre le sein et à bien se nourrir s'améliore à chaque tétée.

4. Laissez le bébé téter pendant 10 minutes environ lors de la première tétée, puis passez à l'autre sein et laissez-le téter jusqu'à ce qu'il ait terminé. Quand le bébé est rassasié et a fini de téter, il retire simplement sa bouche du sein. Parfois, le bébé peut s'assoupir sans être pour autant rassasié. Réveillez-le doucement afin qu'il puisse alimenter suffisamment et être rassasié. N'essayez jamais de tirer le sein de la bouche de votre bébé, mais exercez une pression sur le sein, puis retirez-le de la bouche. À la tétée suivante, commencez par le sein par lequel vous n'avez pas commencé la première fois, car le sein que vous utilisez est mieux vidé. Si vous n'êtes pas sûr que vous vous souviendrez du sein que vous avez utilisé en premier, mettez une épingle de sûreté sur votre soutien gorge du côté du sein en question.

5. L'une des choses que les jeunes mères craignent le plus, c'est que le bébé ne s'alimente pas suffisamment. Vous saurez que tout va bien :

a) S'il s'alimente fréquemment, prend bien le sein et tète énergiquement,

b) S'il mouille six à huit couches par jour et fait des selles jaunâtres plusieurs fois par jour.

c) S'il prend du poids de manière consistante.

Si vous avez des doutes ou des inquiétudes, parlez-en à votre médecin. Les problèmes d'allaitement sont plus faciles à résoudre quand ils sont traités rapidement. N'attendez pas que les problèmes s'aggravent. Le signe le plus évident de déshydratation grave est la présence d'une fontanelle déprimée sur la tête du bébé. Les autres symptômes sont des yeux creux, une torpeur excessive, et des urines en quantité moindre.

Problèmes les plus courants liés à l'allaitement et solutions

L'engorgement

C'est lorsque vos seins sont pleins, tendus et sensibles. Votre corps vous indique ainsi que vous produisez plus de lait que le bébé n'en consomme. Cela arrive le plus souvent lors des premières montées de lait, soit trois à quatre jours après la naissance, et peut arriver de nouveau lorsque le bébé a grandi et ne tète pas aussi souvent qu'avant. L'engorgement est douloureux et peut entraîner des problèmes d'allaitement. Parfois, le coin du mamelon s'affaisse, et le bébé a du mal à s'y accrocher. Ou alors, il peut ne pas réussir à prendre suffisamment d'auréole dans sa bouche, ce qui l'empêche de s'alimenter efficacement.

Traitement : Tirez un peu de lait avant d'allaiter afin de faciliter la prise du sein. Assurez-vous que le bébé vide vos seins autant que possible à chaque tétée. Surtout, faites sortir le lait. Si vous ne faites pas sortir le lait régulièrement et efficacement, vous en produirez moins. L'allaitement fréquent du nouveau-né permet de réduire l'engorgement en deux jours environ.

Mamelons douloureux

Beaucoup de femmes ont les mamelons sensibles pendant la première semaine ou les deux premières semaines d'allaitement, car les mamelons sont en train de s'adapter à la pression. Si vous n'êtes toujours pas à l'aise après ces deux premières semaines, ou si vous continuez à avoir mal après que le bébé ait pris le sein et pendant qu'il tète, cela pourrait signifier que votre bébé n'est pas bien positionné au sein.

Traitement : Pour éviter d'avoir mal, vous devez faire en sorte que le bébé exerce une pression sur une grande partie de l'auréole, et pas seulement sur le mamelon. Assurez-vous que votre bébé ouvre grandement la bouche. Servez-vous de votre index pour faire descendre son menton, ce qui l'amènera à ouvrir davantage la bouche et lui permettra ainsi de prendre l'auréole dans sa bouche, et pas seulement le mamelon douloureux. Le plus important est de ne

pas ignorer la douleur. Si vous ne faites rien, vos mamelons pourraient avoir des crevasses et s'infecter.

Canaux lactifères bouchés

Le premier signe indiquant un tel problème est la présence d'une zone enflée et sensible au toucher en forme de coin près de l'aisselle, le coin pointant en direction du mamelon. La région où les canaux sont bouchés est douloureuse et enflée. Une petite tache blanche pourrait également apparaître sur le mamelon.

Traitement : l'eau chaude peut permettre de déboucher les canaux. Vous pouvez aussi masser doucement la poitrine en direction du mamelon. Allaiter fréquemment pour permettre au lait de couler, en commençant par le sein dont les canaux sont bouchés. Positionnez le bébé de manière à ce qu'il draine toutes les régions de votre poitrine.

Mastite

Tout liquide bloqué dans une partie du corps peut s'infecter. Ainsi, le fait de produire plus de lait que votre bébé n'en consomme ou de ne pas allaiter assez longtemps ou assez régulièrement de manière à vider les seins, peut provoquer une infection du sein appelée mastite. Des seins crevassés peuvent aussi provoquer une mastite, car les crevasses peuvent favoriser le développement des bactéries. Les symptômes de la mastite sont les suivants : grippe, fatigue, fièvre, frissons et douleurs. Vos seins peuvent aussi être engorgés, ou vous pouvez remarquer la présence d'une zone enflée, molle, rouge et chaude.

Traitement : Consultez immédiatement votre médecin, car vous aurez besoin d'antibiotiques compatibles avec l'allaitement. Entre-temps, vous pouvez prendre un analgésique pour la fièvre et la douleur, et appliquer de la chaleur humide sur la région douloureuse pendant dix minutes et quatre fois par jour au moins.

Écoulements

C'est lorsque le lait coule du sein. Il est normal que le lait coule et cela est souvent le signe que l'on produit beaucoup de lait. Cela peut

arriver quand vous entendez votre bébé pleurer ou à la suite d'un événement qui vous fait penser à lui. Le lait a plus tendance à couler lorsque vous êtes loin de votre bébé aux heures normales de tétée.

Traitement : ramener vos bras vers votre poitrine et appuyer doucement vers l'intérieur pendant 30 secondes environ peut faire cesser les giclements. Vous devrez aussi vous vêtir en conséquence, en vous munissant de compresses d'allaitement jetables ou lavables. Ayez toujours une veste ou un sweater sur vous pour vous couvrir en cas de besoin. Les écoulements cessent souvent avec le temps, à mesure que vous et le bébé vous adaptez en fonction de l'offre et de la demande.

Maintenir votre production

La production de lait se fait de façon simple. Plus votre bébé tète, plus vous en produisez. Quand vous êtes en congé maternité, il est plus facile de produire une bonne quantité de lait. Allaitez simplement toutes les deux ou trois heures au moins, et réveillez votre bébé pour qu'il tète pendant la journée s'il dort pendant plus de trois heures. Mais une fois que vous retournez au travail ou que votre bébé commence à consommer des aliments solides, cela est plus difficile dans la pratique.⁵

Traitement : Si vous êtes loin de votre bébé, n'attendez pas que vos seins soient pleins au point de vous sentir mal à l'aise avant de le tirer. Le fait de les drainer régulièrement permet au lait de continuer à couler. De même, allaitez plus fréquemment et exclusivement la nuit et les week-ends.

Notes

1. Paul C. Reisser, *No Fear Guide for First Time Parents* (Wheaton, Illinois : Tyndale House Pub., 2001), 148 - 9.

2. P.V. Dilts, J.W. Greene et J.W. Roddick, *Core Studies in Obstetrics and Gynecology* (London : Williams et Wilkins, 1981), 131 ; Ronald M. Caplan, *Principles of Obstetrics* (London : Williams et Wilkins, 1982), 70-71 ; Garrey, Govan et Hodge Callander, *Obstetrics Illustrated* (Édimbourg : Churchill Livingstone, 1980), 375.

3. Geoffrey Chamberlain, éditeur, *Turnbull's Obstetrics 2e édition* (Édimbourg, Écosse: Churchill Livingstone, 1995), 588 ; William F. Ganong, *Review of Medical Physiology* (New York : McGraw Hill, 2003), 455 – 456 ; Robert Shaw et al, éditeurs. Gynaecology. 2e édition (New York : Churchill Livingstone, 1997), 399.

4. Margaret F. Myles, *Textbook for Midwives* (Édimbourg : Churchill Livingstone, 1985), 501 – 502 ; Stanley G. Clayton, T.L.T. Lewis et A.G.O. Pinker, *Obstetrics by Ten Teachers* (London : Edward Arnold Publishing, 1986), 407 - 9.

5. Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff et Sandee E. Hathaway, *What to Expect When You're Expecting* (New York : Workman Publishing, 1991), 388 - 92.

Chapitre 55

À quoi doit-on s'attendre pendant les douze premiers mois de la vie d'un enfant

Le premier mois

1. Beaucoup de nouveaux-nés ont tendance à ressembler davantage à des poulets deplumes qu'aux bébés grassouillets, à la peau rose et pleins d'énergie que l'on attend tous. Leur tête est énorme et semble disproportionnée par rapport au reste de leur corps maigres et décolorés. La maman doit être patiente, car les yeux boursoufflés, les bleus, les petits boutons blancs et la tête en forme de cône souvent dus à l'accouchement finiront tous par disparaître quelques temps après.¹ Dès la fin du premier mois, le corps de votre bébé commencera aussi à abandonner sa position de fœtus et les mouvements de ses bras et de ses jambes seront plus calmes et moins saccadés. S'il reste faible physiquement et n'arrive toujours pas à relever la tête, il commence à avoir un nombre impressionnant de réflexes que vous remarquerez tout au long de la journée. Si vous lui mettez le doigt dans la bouche, il commencera à sucer. Si vous lui caressez la main, il vous attrapera le doigt. Face à une lumière trop forte, il fermera automatiquement les yeux. Si votre bébé est surpris par un bruit ou un changement soudain de position, il tendra les bras et les pieds, ainsi que le cou.

2. La myopie de votre bébé, qui fait que les objets situés à plus de 20 centimètres environ paraissent flous, contribuent à son détachement par rapport à ce qui l'entoure. Il peut sembler ne pas vous voir au début, même s'il régit probablement au son de votre voix. À la fin du mois, vous remarquerez certains sourires occasionnels, et il se blottira contre vous quand vous le prendrez dans vos bras.

3. Le fait que votre bébé soit de plus en plus attentif à ce qui se passe autour de lui est le signe le plus évident de son développement mental. La première semaine et la deuxième semaine peut-être, il s'endormira simplement s'il est soumis à trop de stimuli. Mais dès la fin du premier mois, même s'il continue de passer la majeure partie de son temps à dormir, il deviendra plus curieux quand il sera éveillé et s'intéressera davantage aux visages humains et aux couleurs brillantes.²

Le deuxième mois

1. Dès le deuxième mois, votre bébé deviendra plus grassouillet et ressemblera davantage à un bébé. Il commencera à lever la tête pendant quelques secondes et à examiner son environnement. Vous remarquerez que quand il entend un son intéressant il tourne la tête en direction de celui-ci. Il n'aura plus le réflexe de sursauter, et il semblera plus grand, car son corps se sera détendu et déplié.

2. Vers la sixième semaine, vous remarquerez le premier vrai sourire de votre bébé. Il ne fera plus de « sourires endogènes », mais sera réellement heureux de vous voir. Il roucoulera probablement quand vous lui parlerez ou essaiera d'engager la conversation avec ses jouets en bavant et en gargouillant. Il pourra aussi vous fixer et soutenir votre regard pendant quelques secondes.

3. Plus votre bébé s'habitue à votre environnement, plus il reconnaîtra les choses familières, telles que vous, vos seins, ses jouets, son berceau, etc. Quand il verra arriver un repas, il se mettra probablement à sucer énergiquement.

Le troisième mois

1. Dès le troisième mois, votre bébé pourra contrôler les mouvements de son cou. Quand vous le mettrez sur le ventre, vous remarquerez qu'il pousse vers le haut et gardera la tête levée, puis se mettra à regarder autour de lui pendant une ou deux minutes. Sa vision se sera aussi améliorée, et il pourra clairement voir les couleurs situées à 90 centimètres environ. Il pourra aussi s'asseoir si on le soutient et préférera cette position. Sa chaise de bébé ou sa

balançoire lui permettent en effet de mieux voir qu'en position couchée.

2. Vous trouverez votre bébé très charmant et souriant et il se mettra à gazouiller chaque fois que quelqu'un le prendra dans ses bras. Il tendra les bras vers vous et tapera des pieds quand il aura envie de jouer. Il pleurera aussi moins, car il s'amusera trop pour se plaindre.

3. Votre bébé pourra désormais faire la différence entre ses parents, ses frères, et l'aide ménagère, et il fera des bruits pour essayer d'attirer les gens vers lui. Il aura tendance à arrêter ce qu'il était en train de faire pour vous écouter parler. En fait, il pourra parfois vous écouter parler pendant une demi heure. Tout cela, parce qu'il aura appris à vous faire confiance et sait désormais que vous subviendrez à tous ses désirs et besoins.

Le quatrième mois

1. Le quatrième mois, beaucoup de bébés commencent à se retourner sur le dos. Donnez à votre bébé beaucoup d'opportunités de jouer sur le ventre pour l'aider à réaliser cet exploit. Vous remarquerez probablement aussi qu'il essaie de « planer », c'est-à-dire de tendre la tête, les bras et les jambes, et de se balancer d'avant en arrière sur son estomac.

Vu qu'il peut désormais utiliser ses deux yeux au même moment (vision binoculaire), il peut aussi suffisamment coordonner ses mains avec son regard, de manière à pouvoir tenir ou agiter la main en tenant un jouet, ou frapper les objets qui se balancent au-dessus de lui. Il pourra aussi saisir vos bijoux, vos lunettes, vos cheveux, et le fera constamment. Aussi, faites attention !

2. C'est le mois où le bébé commence vraiment à exprimer ses sentiments, à se mettre en colère si vous l'interrompez pendant qu'il est en train de jouer pour changer sa couche, par exemple. Il participera aussi davantage à la « conversation » en essayant différents sons, s'attendant à ce que vous réagissiez après qu'il ait dit quelque chose.

3. Au quatrième mois, le bébé remarquera qu'il a un certain contrôle sur son environnement. Il se rendra vite compte que quand il secoue un jouet, celui-ci fait du bruit, et que quand il jette quelque chose sur le sol, vous vous énervez. Tenez bon, ce n'est que le début de plusieurs tentatives visant à tester votre patience !

Le cinquième mois

1. Votre bébé sera désormais très actif, tapant des pieds quand il se sent bien, se roulant au sol (ne le laissez jamais sans surveillance sur le sofa, la table à langer ou quoi que ce soit sur lequel il pourrait rouler et tomber), et faisant des éclaboussures partout. Vous remarquerez aussi qu'il saisit les objets et les passe d'une main à l'autre pour les examiner.

2. Non seulement votre bébé sait désormais exactement qui vous êtes, mais il commence aussi à avoir conscience de lui-même, à sourire quand il se voit dans un miroir ou à se tourner quand vous l'appellez. Il imitera probablement vos expressions faciales et sera très attentif quand vous lui parlez. Travaillez à cela en conversant avec lui et en nommant les choses qui l'intéressent (ballon, chien, voiture).

3. Avant, quand bébé jetait son hochet, il l'oubliait simplement. Même le fait de voir ses mains le surprenaient si elles réapparaissaient dans son champ de vision. Mais désormais, il se rend compte quand quelque chose disparaît de son champ de vision, y compris vous, et se met à sa recherche. Ce phénomène, que l'on appelle permanence de l'objet, constitue l'un des développements mentaux les plus importants pendant la première année.

Le sixième mois

1. Le bébé a tendance à moins s'appuyer sur les coussins placés derrière lui. Il peut même commencer à se redresser en tendant les mains vers le sol pour garder l'équilibre. Le mois suivant, il ira probablement jusqu'à s'asseoir tout seul. Vous remarquerez aussi peut-être qu'il bave de manière assez importantes le mois précédent ou deux mois plus tôt, et sa première dent pourrait apparaître à tout

moment. Aussi, donnez-lui beaucoup de jouets qu'il pourra mâcher et qui l'aideront à faire se dents.

2. Votre bébé est maintenant plus éveillé et attentif pendant la plus grande partie de la journée, ce qui lui donne envie de jouer. Il aura du plaisir à voir d'autres bébés et enfants et commencera à exprimer ses goûts pour tout, qu'il s'agisse des gens ou de la nourriture. Plus son désir de communiquer augmentera, plus vous remarquerez qu'il essaiera d'associer des gestes au langage, en se débattant et en donnant des coups de pied quand il ne veut pas que vous lui changiez la couche, par exemple.

3. La capacité de concentration de votre bébé a augmenté au point qu'il peut s'amuser gaiement avec un jouet ou deux pendant que vous vaquez à vos tâches ménagères. Vous remarquerez qu'il met souvent des objets dans sa bouche. Cela fait partie du processus d'exploration. Il peut aussi essayer de comparer deux objets ou les examiner de haut en bas ou sur le côté de manière à les voir sous différents angles.

Le septième mois

1. Maintenant que votre bébé sait comment se redresser, la prochaine étape consistera à essayer de saisir toutes les nouvelles choses qu'il voit. Vous pouvez le croire tranquillement assis sur son tapis de jeu, et au moment où vous vous retournez, constater qu'il s'en est éloigné en rampant. Il est simplement trop curieux pour rester tranquille, raison pour laquelle il va où il veut en roulant et en se servant de ses fesses, ou en glissant sur son ventre. Le bébé peut aussi désormais ramasser un objet en le prenant entre son pouce et son index.

2. Votre bébé est maintenant très actif et peut avoir du mal à se calmer pour une sieste s'il sait qu'il y a du monde à la maison ou qu'il se passe quelque chose d'excitant. Il peut réagir à vos émotions – le fait de prendre un air sérieux si vous vous faites mal par exemple – en s'agrippant si vous semblez nerveuse, en imitant vos expressions et les sons que vous faites pendant les jeux. Mais sa personnalité commencera également à apparaître : concentré, avec

une grande capacité de concentration, ou facilement frustré quand un jouet ne marche pas comme il veut, ou calme et mal à l'aise devant de nouvelles personnes ou dans des endroits qu'il ne connaît pas.

3. À mesure qu'il comprendra les causes et les effets, votre bébé prendra plaisir à jouer avec les jouets qui réagissent quand il donne un coup (par exemple, un xylophone ou un jeu électronique qui « répond » en appuyant sur un bouton). Il commencera aussi à comprendre que certaines choses qu'il fait qui vous énervent et que quand vous dites « non », c'est non.

Le huitième mois

1. À huit mois, beaucoup de bébés commencent à ramper. Si vous n'avez pas encore installé de verrous pour les armoires et des barrières de sécurité, faites-le avant que votre bébé ne se fasse mal. Vous ne savez pas quand il fera ses premiers pas vers l'escalier ou découvrira les merveilles d'une armoire de toilette. Notez que certains enfants ne rampent jamais. Ils marchent sur les fesses pendant un peu de temps, puis commencent directement à s'agripper puis à marcher. Si votre bébé fait partie de cette catégorie, tout va bien.

2. Une fois que l'enfant peut se déplacer, il peut avoir moins de patience à rester assis sur vos genoux. Ne soyez pas surprise s'il essaie de vous échapper quand vous le portez. Il n'a rien contre vous, il est juste occupé. Il peut ne plus aimer son berceau, la balance mécanique ou tout ce qui l'oblige à rester confiné, et il vous le fera savoir en se débattant furieusement quand vous essaieriez de l'y placer.

3. Maintenant qu'il peut ramper et faire de plus en plus de choses sans votre aide, il en conclura quelque chose de très important, à savoir qu'il est une personne distincte. Cela est à la fois excitant et effrayant pour lui. Même les enfants les plus sociables peuvent devenir prudents quand ils voient d'autres personnes, y compris des visages familiers comme ceux de grand-mère ou de grand-père. Aidez-le à mieux se sentir en ne l'obligeant pas à aller vers les gens

quand il n'en a pas envie, et donnez-lui beaucoup de temps pour s'habituer aux situations nouvelles.

Le neuvième mois

1. Vers le neuvième mois, le bébé qui rampe apprend à se lever et à se mettre debout en tenant la table basse ou tout ce qui peut soutenir son poids, ainsi que ce qui ne le peut pas, raison pour laquelle vous devez le surveiller. Bébé peut aussi vous irriter parce qu'il donne des coups avec des objets et ramasse les restes de nourriture ou les fils de la moquette de sa main désormais habile, avec laquelle il peut saisir des objets aussi petits qu'un pois.

2. L'anxiété que votre bébé ressent en présence d'étrangers peut le pousser à rester encore plus collé à vous. Il peut arriver qu'il s'accroche à vos jambes alors que vous êtes seuls à la maison et que vous essayez désespérément de vaquer à vos occupations. Mais sa curiosité finira par prendre le dessus, et il s'en ira tous seul explorer de nouvelles choses pendant de courts instants, jusqu'à ce que son angoisse le reprenne et qu'il ait besoin d'être rassuré par ses parents. Mais si vous êtes à portée de vue et qu'il se sent en sécurité, il se montrera assez expressif et sociable avec les autres. Un horizon de jeu tout à fait nouveau s'ouvrira à votre bébé quand il saura comment insérer une chose dans une autre et découvrira que celle-ci y rentre parfaitement. Donnez à votre bébé l'opportunité de développer ce concept. Si vous ne l'avez pas encore fait, remplissez un tiroir ou un placard bas de contenants, pots et casseroles, verres mesureurs et ustensiles en plastique tels que des spatules et de cuillers de différentes tailles. Vous découvrirez à quel point ce genre d'activité peut l'occuper, peut-être même assez longtemps pour que vous puissiez cuisiner un repas ou avoir une conversation téléphonique.

Le dixième mois

1. Bébé acquiert un nouveau type de mobilité qui lui permet non seulement de se tenir debout en tenant la table basse, mais aussi de marcher en s'y agrippant. À cet âge, les enfants passent beaucoup de temps à perfectionner cette activité. Au début, il fera quelques

centimètres en se glissant le long de la table. Ensuite, il se servira uniquement de ses mains pour garder l'équilibre tout en se soutenant par les pieds. Puis, il soulèvera les pieds et fera un pas en plaçant un bras au-dessus de l'autre. Enfin, il se servira d'autres meubles comme pont pour pouvoir se promener dans la pièce.

2. À ce stade, le bébé commence à utiliser une sorte de langue des signes pour vous faire savoir ce qu'il veut. En général, il vous montrera un objet du doigt en grognant, poussera son repas ou un jouet de côté si cela ne l'intéresse pas, ou tendra les mains quand il voudra que vous le preniez dans vos bras. Certains spécialistes pensent qu'il est possible d'enseigner à votre bébé des signes plus compliqués, comme le fait de toucher ses lèvres avec ses doigts quand il a faim, taper la paume de sa main quand il veut encore quelque chose. Essayez cela et voyez si votre bébé comprendra.

3. C'est le moment de dire fermement « non ». Bébé comprend ce que vous dites et a aussi suffisamment de mémoire pour se souvenir que vous vous êtes mis en colère quand il a fait quelque chose plus tôt. Il peut avoir tendance à profiter du fait que la nuit précédente, quand il s'est mis à pleurer en plein milieu de la nuit, vous l'avez pris dans vos bras et l'avez bercé, ou l'avez mis dans votre lit. Faites attention à ne pas prendre des habitudes dont vous aurez du mal à vous défaire plus tard.

Le onzième mois

1. Bébé a désormais la capacité et l'aptitude de grimper et il a tendance à vouloir aller vers des choses qu'il n'arrivait pas à prendre ou atteindre auparavant. Vous devez le surveiller attentivement pour éviter qu'il ne se fasse mal pendant qu'il explore ces choses.

2. À cet âge, il peut être difficile de nourrir votre enfant. Cela peut être dû au fait que maintenant, il peut prendre une cuillère et la porter à sa bouche tout seul et est devenu suffisamment indépendant pour vouloir le faire lui-même. Vous devrez peut-être le laisser faire, au lieu de le voir piquer une crise de colère et refuser de manger. Il peut faire beaucoup de dégâts en renversant des bols de nourriture, en en mettant sur sa tête ou en en mettant partout

quand il n'en veut plus. Tout ce que vous devrez faire, c'est nettoyer après.

3. Votre petit peut peut-être maintenant dire « pa-pa » et « ma-man » en sachant quelle est la différence. Il sait que « ma-man » c'est vous. Il arrivera aussi probablement à reconnaître son propre nom et comprendra les idées associées aux mots, par exemple en montrant le ciel quand il entendra un avion. C'est le début de ce que les spécialistes appellent aptitude au langage réceptif, soit le fait de comprendre la signification d'un mot particulier avant même de pouvoir le prononcer.

Le douzième mois

1. Vers le douzième mois, bébé devient un petit enfant. Il commence à marcher. Il a besoin de plus de surveillance parce qu'il peut facilement glisser. Si votre enfant ne marche pas encore à son premier anniversaire, ne vous alarmez pas. Un enfant est censé marcher entre 9 et 18 mois, et en moyenne, la plupart des bébés commencent à marcher vers le treizième mois. Du moment que votre enfant peut se tenir debout, faire quelques pas, se déplacer d'un endroit à l'autre en tenant quelque chose ou pas, il est sur la bonne voie.

2. L'enfant devient têtu au douzième mois. S'il n'a pas envie de faire quelque chose, il vous sera difficile de le lui faire faire. Il peut refuser d'aller au lit ou de manger, s'énerver si vous le laissez attaché trop longtemps dans la poussette pendant que vous faites vos courses. Il a aussi maintenant un vrai sens de l'humour et aime s'amuser - surtout avec d'autres enfants – et peut se montrer assez adorable quand il le veut.

3. C'est une période extraordinaire pour jouer avec lui. Il aimera des jeux comme le fait de se cacher sous une couverture, attendant que vous dites : « où est bébé ? » pour se découvrir. Les parties de son corps commencent à le fasciner, et c'est le moment pour vous de commencer à nommer des choses telles que le « nez », les « cheveux », les « yeux », et de le laisser vous les montrer. En outre, curieusement, votre enfant aura envie de vous imiter. Il essaiera de

se peigner les cheveux, d'enfiler une couche, de parler au téléphone, etc.

Notes

1. Paul C. Reisser, *No Fear Guide for First Time Parents* (Wheaton, Illinois : Tyndale House, 2001), 119 ; Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff and Sandee E. Hathaway, *What to Expect When You're Expecting* (New York : Workman Publishing, 1991), 302.
2. Margaret F. Myles, *Textbook for Midwives* (Édimbourg : Churchill Livingstone, 1985), 771.

Chapitre 56

Vacciner son enfant

Selon l'endroit du monde où vous vivez, votre enfant aura peut-être besoin de tout ou partie des vaccins qui suivent. Votre médecin vous orientera à ce sujet.

Vaccin contre la poliomyélite (IPV)

À quoi sert-il ?

Il protège contre le virus de la poliomyélite, qui peut provoquer des douleurs musculaires, des problèmes respiratoires et parfois la paralysie.

Quand faut-il l'administrer ?

Une dose à 2 et 4 mois respectivement, une troisième dose entre le 6ème et le 18ème mois, et une quatrième dose entre 4 et 6 ans. Il est fortement recommandé que les quatre doses soient administrées sous forme d'IPV (Vaccin antipoliomyélitique inactivé).

Effets secondaires potentiels

Douleurs à l'endroit où a été fait le vaccin et fièvre.

Vaccin contre la rougeole et les oreillons

À quoi sert-il ?

Ce vaccin protège l'enfant contre deux maladies d'origine virale, à savoir :

a) La rougeole : elle provoque une éruption et des symptômes semblables à ceux d'un rhume. Mais dans de rares cas, elle peut entraîner la cécité, une pneumonie et même la mort.

b) Les oreillons : ils peuvent provoquer de la fièvre, une inflammation des glandes salivaires et occasionnellement, la méningite, la surdité

et la rubéole (également connue sous le nom de rougeole allemande) qui provoque une éruption de boutons et de la fièvre.

Quand faut-il l'administrer ?

La première dose doit être administrée entre le 12ème et le 15ème mois, et la deuxième, entre 4 et 6 ans.

Effets secondaires potentiels

Les plus courants sont une éruption de boutons et une légère fièvre. D'autres effets sont une inflammation autour du cou et des articulations, et des douleurs dans les bras et les jambes.

Vaccin contre la diphtérie, le tétanos et la coqueluche

À quoi sert-il ?

Ce vaccin protège contre :

- a) **La diphtérie** : qui provoque de la fièvre, des difficultés de respiration et peut également entraîner la mort.
- b) **Le tétanos** : qui s'attaque au système nerveux central.
- c) **La coqueluche** : qui peut entraîner la pneumonie, une toux grave et des blessures au cerveau.

Quand faut-il l'administrer ?

Les trois premières doses sont administrées à 2, 4 et 6 mois, la quatrième dose entre 15 et 18 mois, et la cinquième entre 4 et 6 mois.

Effets secondaires potentiels

Avant, ce vaccin provoquait de la fièvre et des douleurs, et moins souvent, des vomissements. Dans quelques cas rares, l'enfant peut avoir une forte fièvre ou une attaque. De nos jours, le vaccin provoque moins d'effets secondaires.

Hépatite B

À quoi sert-il ?

Ce vaccin protège l'enfant contre le virus de l'hépatite B, une maladie virale qui se transmet à travers le sang ou les rapports sexuels. Il peut provoquer des dommages au foie, sous forme de cirrhose ou de cancer.

Quand faut-il l'administrer ?

La première dose doit être prise entre la naissance et le 2ème mois, la deuxième entre le 1er et le 4ème mois, et la troisième et dernière dose entre le 6ème et le 18ème mois.

Effets secondaires potentiels

Un très petit nombre (entre 1 et 3 pour cent) d'enfants ont des inflammations à l'endroit où ils ont injectés, ainsi que de la fièvre. Un enfant sur 600 000 expérimente des effets secondaires tels qu'une baisse de la pression artérielle et des difficultés de respiration.¹

Notes

1. H.B. Valman, *The First Year of Hope* (London : British Medical Association, 1989), 81 – 84 ; David R. Harvey et Ilya X. Kovar, *Child Health* (Édimbourg : Churchill Livingstone, 1991), 37 – 39 ; Malcolm Levene, éditeur, *Jolly's Diseases on Children, 6e edition* (Osney Mead, Oxford : ELBS et Blackwell Scientific Publications, 1990), 353 - 354.

QUATORZIÈME PARTIE:

ÊTRE PARENT

Chapitre 57

Être parent : ce que cela implique

Principes relatifs à l'éducation d'un enfant

Instruis l'enfant selon la voie qu'il doit suivre ; et quand il sera vieux, il ne s'en détournera pas.

Proverbes 22 : 6

Les parents doivent comprendre que ce que leurs enfants deviendront dépend du genre de formation qu'ils ont reçue. La meilleure formation que vous pouvez donner à vos enfants est de leur inculquer les principes divins et chrétiens.

Ce qui est le plus important pour vous (en tant que parent) l'est aussi pour vos enfants. Si Dieu est le centre de votre vie, assurez-vous que Jésus-Christ crucifié l'est aussi pour votre enfant.¹ S'agissant d'amener les enfants à l'église, de faire en sorte qu'ils aillent au culte pour enfants ou de leur apprendre à donner des offrandes, certains parents ne veulent pas le faire.

Les principes ci-après devraient vous aider, en tant que parent, à assumer responsabilité d'élever vos enfants qui vous a été confiée par Dieu.

Principe n°1 : Votre priorité en ce qui concerne vos enfants consiste à les élever dans le Seigneur.

Sachez dans quoi investir et faites de votre mieux. Ce que vos enfants deviennent devrait refléter ce que vous êtes. Si vous êtes pasteur par exemple, et que vous n voulez pas que votre enfant devienne pasteur, c'est que vous êtes hypocrite. Enseignez à vos enfants à craindre l'Éternel et à le servir.²

Et vous, pères,...élevez-les en les corrigeant et en les instruisant selon le Seigneur.

Principe n°2 : Votre environnement forme votre enfant plus que vous ne le faites

La collectivité dans laquelle vivent vos enfants et l'école qu'ils fréquentent les influencent bien plus que leurs parents. Acceptez le fait que l'environnement forme vos enfants à votre place. Par conséquent, faites l'effort de contrôler cet environnement et ne vous contentez pas de fixer un ensemble de règles à suivre.

Sept (7) exemples de choses/personnes qui influencent vos enfants :

1. L'école qu'ils fréquentent,
2. Leurs amis (il est important de limiter les fréquentations de vos enfants),
3. La télévision,
4. L'église (créez un environnement pour l'église),
5. Les films,
6. Internet/l'ordinateur,
7. Les voisins.

Principe n°3 : L'instruction que vous leur donnez doit être ciblée

L'instruction est une action répétée, qui se poursuivra quand l'enfant sera seul.

Six (6) choses que vous pouvez enseigner à vos enfants :

1. Enseignez-leur à aller régulièrement à l'église (parents, montrez l'exemple en allant vous-même à l'église régulièrement !)
2. Enseignez à votre enfant à avoir un temps de méditation tous les jours.³
3. Enseignez à votre enfant à prier.
4. Enseignez à vos enfants croire au fait qu'il existe une autorité supérieure qui le corrigera.

5. Enseignez-leur à travailler dur tout le temps et pour tout ce qu'ils font.

6. Enseignez-leur à être conscients de l'existence de Dieu à la maison.⁴

Et ces commandements, que je te donne aujourd'hui, seront dans ton coeur. Tu les inculqueras à tes enfants, et tu en parleras quand tu seras dans ta maison, quand tu iras en voyage, quand tu te coucheras et quand tu te lèveras. Tu les lieras comme un signe sur tes mains, et ils seront comme des frontaux entre tes yeux.

Deutéronome 6 : 6-8

O Dieu ! Tu m'as instruit dès ma jeunesse, et jusqu'à présent j'annonce tes merveilles. Ne m'abandonne pas, ô Dieu ! Même dans la blanche vieillesse, afin que j'annonce ta force à la génération présente, ta puissance à la génération future !

Psaume 71 : 17-18

Si vos avertissements ne sont jamais suivis d'effet, ils ne marcheront pas. Disciplinez et réprimandez vos enfants quand cela est nécessaire.

Mari, protégez votre femme quand vos enfants (en particulier un bel enfant) lui désobéissent. Occupez-vous de l'enfant d'un autre, et Dieu s'occupera de vos enfants.

Principe n°4 : En fin de compte, c'est Dieu qui gardera vos enfants sur les sentiers de la justice

- Vous devez connaître Dieu personnellement
- Vous devez constamment prier pour vos enfants

Il est essentiel que le couple soit uni.⁵ Passez du temps à prier l'un pour l'autre. Les principes ci-dessus ne peuvent fonctionner que s'il y a la paix dans votre foyer. Soutenez votre mariage, et les choses iront bien. Résolez les problèmes sans y mêler vos enfants, car cela risque d'amener des malédictions sur eux. Il est important de prier que Dieu ramène le coeur de vos enfants à vous, leurs parents.

Autrement, en grandissant, ils feront tout le contraire de ce que vous faites et aimez.⁶ Il s'agit de quelque chose de spirituel, qui se produit dans le coeur et ne peut arriver que par la prière.

Car je suis l'Éternel, je ne change pas ; et vous, enfants de Jacob, vous n'avez pas été consumés. Depuis le temps de vos pères, vous vous êtes écartés de mes ordonnances, vous ne les avez point observées. Revenez à moi, et je reviendrai à vous, dit l'Éternel des armées. Et vous dites : en quoi devons-nous revenir ?

Malachie 3 : 6-7

Car je suis l'Éternel, je ne change pas ; et vous, enfants de Jacob, vous n'avez pas été consumés. Depuis le temps de vos pères, vous vous êtes écartés de mes ordonnances, vous ne les avez point observées. Revenez à moi, et je reviendrai à vous, dit l'Éternel des armées. Et vous dites : en quoi devons-nous revenir ?

Malachie 4 : 6

Principe n°5 : Faites en sorte que vos enfants aient conscience de la présence de Dieu à la maison

- a) Priez avec vos enfants⁷
- b) Priez ensemble en tant que famille
- c) Priez avant de manger
- d) Priez avant d'aller en voyage.⁸

Notes

1. Andrew Murray, *How to Bring Children to Christ* (Springdale, Pennsylvanie : Whitaker House, 1984), 23 - 24, 40 - 44. Écrit dans les années 1900, le livre d'Andrew Murray reste un manuel intemporel d'une valeur inestimable pour les parents.

2. Andrew Murray, *How to Bring Children to Christ* (Springdale, Pennsylvanie : Whitaker House, 1984), 278 – 82 ; Rolf Zettersten,

Train Up a Child (Wheaton, Illinois : Tyndale House Publishers, 1994), 17 - 26.

3. Beryl Bye, *Teaching Our Children the Christian Faith* (Chicago : Moody Press, 1966), 44 - 47.

4. Gary Chapman, *The Five Stages of a Loving Family* (Chicago : Northfield Publishing, 1997), 131 - 55.

5. Gwen Ellis, *Thriving as a Working Woman* (Wheaton, Illinois : Tyndale House Publishers, 1995), 66-67.

6. James Dobson, *Straight Talk to Men and their Wives* (Waco, Texas : Word Books, 1988), 49 - 56.

7. La Verne Tolbert, *Keeping Your Kids Sexually Pure* (Grand Rapids, Michigan : Zondervan, 2002), 50 - 51.

8. Clyde Narramore, *Understanding Your Children* (Grand Rapids, Michigan : Zondervan Publishing House, 1976), 51 - 73.

QUINZIÈME PARTIE:
NOUVELLES DIMENSIONS

Chapitre 58

Enfants par adoption

On peut avoir des enfants de deux manières : la première consiste à en avoir de manière naturelle au moyen de la conception et de l'accouchement, la deuxième consiste à en adopter. L'adoption est un bel acte par lequel on accepte et reçoit comme sien un enfant qu'il n'est pas le notre, biologiquement parlant. On l'élève ensuite comme un enfant biologique et avec le temps, c'est à peine si on remarquera la différence entre l'enfant adopté et les enfants biologiques. L'enfant adopté et les enfants biologiques sont aimés au même titre, et l'enfant adopté devient membre de la famille à part entière.¹

Les avantages de l'adoption

1. L'adoption est le processus par lequel nous sommes tous devenus membres de la famille de Christ

Le Seigneur nous a adoptés comme ses propres enfants et nous nous sentons acceptés en tant que membres de la propre famille de Dieu. L'adoption est par conséquent une pratique profondément chrétienne qui ne devrait pas être considérée comme quelque chose d'étrange ou d'inacceptable. Les versets ci-après nous expliquent comment nous avons été adoptés par la famille du Seigneur.

...j'étais étranger, et vous m'avez recueilli ;

Matthieu 25 : 35

Et vous n'avez point reçu un esprit de servitude...mais vous avez reçu un Esprit d'adoption, par lequel nous crions : Abba ! Père !

Romains 8 : 15

...acceptables dans le bien-aimé...

Éphésiens 1 : 6 (Bible King James française 2007)

2. Quiconque adopte un enfant reçoit une récompense spéciale.

...j'étais étranger, et vous m'avez recueilli ;

Matthieu 25 : 35

Cela s'explique par le fait que l'adoption consiste à accueillir un étranger dans sa vie et sa famille. Comme le dit clairement Matthieu 25 : 35, c'est le fait même d'accueillir des étrangers que le Seigneur récompensera le jour du jugement. Curieusement, ce n'est pas celui qui a un enfant biologique, mais celui qui adopte un enfant, qui reçoit une bénédiction supplémentaire du Seigneur.

3. L'adoption d'un enfant permet également au couple de marcher dans l'amour de Dieu et de manifester le grand amour de Dieu.

L'égoïsme de l'être humain, qui le pousse à ne se soucier que de ses propres enfants, est brisé parce que l'adoption nous oblige à aimer ceux qui n'ont personne pour les aimer, ainsi que les désespérés. Ce simple acte d'adoption pourrait bien être la plus grande réalisation spirituelle de votre vie.

Et quand j'aurais le don de prophétie, la science de tous les mystères et toute la connaissance, quand j'aurais même toute la foi jusqu'à transporter des montagnes, si je n'ai pas la charité, je ne suis rien.

1 Corinthiens 13 : 2

4. L'adoption permet de se sentir normal dans la société.

L'adoption permet de diminuer les pressions exercées par la famille, les amis et la société dans l'ensemble sur les couples sans enfant. Ainsi, le couple ne semble pas manquer de quoi que ce soit. Quand

des parents discutent des problèmes et des joies en rapport avec leurs enfants, les parents de l'enfant adopté auront aussi quelque chose à dire. Ils ne se sentiront plus mis à l'écart de toute conversation en rapport avec les enfants, ni bizarres. Cette baisse de la pression pourra même augmenter la fertilité du couple et entraîner la conception d'un enfant biologique.

5. Les enfants adoptés apportent beaucoup de joie et de bonheur à leurs parents.

La différence entre la vie des parents avant l'adoption et celle après l'adoption peut être comparée à la différence entre le jour et la nuit.

6. L'adoption d'un enfant permet de supprimer la douleur et le stress causés par l'infertilité et les défis médicaux auxquels doit faire face le couple pendant cette période.²

7. L'adoption permet de se sentir normal en tant qu'être humain.

Après avoir adopté un enfant, on commence à se sentir comme un homme ou une femme normaux, et comme un parent normal, car on a des enfants comme tous les autres couples.

8. L'adoption permet d'éviter les inconvénients de la grossesse et du travail, ainsi que tous les risques, dangers et douleurs inhérents et potentiels y relatifs.

Les défis liés à l'adoption

1. Trouver un enfant à adopter est très difficile. Qui cherche trouve, aussi, continuez de chercher et vous finirez par trouver, que Dieu vous a béni en vous donnant un enfant.

2. Convincez votre famille et vos amis d'accepter votre décision. Surmontez cela en discutant de l'adoption avec eux et en faisant preuve de résolution.

3. Les gens peuvent dire à votre enfant que vous n'êtes pas ses vrais parents. Cela peut lui causer un choc. Vous devez y faire face en le disant à votre enfant très tôt. Vous pouvez lui dire quelque chose du genre : «Je n'avais personne de qui m'occuper et à aimer et tu n'avais personne pour prendre soin de toi. C'est pourquoi je t'ai

pris et aimé, et tu es devenu mon enfant.” Le fait de lui donner ces informations très tôt et avec amour évitera à votre enfant de recevoir un choc quand il aura grandi, car c’est l’effet de surprise qui est destructeur. Avec le temps, l’enfant se sentira peut-être spécial parce qu’il aura été adopté

4. Votre adoption peut tourner au vinaigre si l’enfant se retourne contre vous ou si sa famille réapparaît, ou alors si les gens montrent du doigt votre enfant en lui disant que vous n’êtes pas ses parents biologiques. Mais tout comme il y a des histoires malheureuses, il y a aussi des histoires heureuses.

Comment s’y prendre pour adopter un enfant

1. Renseignez-vous sur les endroits où vous pouvez trouver un enfant (les orphelinats par exemple),
2. Recevez l’enfant chez vous en tant que famille d’accueil pendant une certaine période. Une fois que les liens affectifs se sont développés, passez à l’étape suivante et faites les démarches administratives permettant d’adopter légalement l’enfant.
3. Consultez un médecin et choisissez une date de naissance pour l’enfant.
4. Croyez que cet enfant est une bénédiction de Dieu pour votre vie.
5. Soyez prêt à porter cet enfant dans votre ventre et dans votre coeur.
6. Adoptez l’enfant de tout votre coeur comme Dieu nous adopte.
7. Achetez de belles choses à l’enfant, dans la limite de vos moyens.
8. Amenez votre famille au sens large à accepter votre décision.
9. Exhortez-les à accepter l’enfant et à ne pas faire référence à ses origines.
10. Comprenez que dans la vie, toute démarche comporte des risques.
11. Célébrez l’enfant adopté. Organisez des fêtes et autres célébrations pour l’enfant, comme vous le feriez pour un enfant

biologique.

...sachant que chacun, soit esclave, soit libre, recevra du Seigneur selon ce qu'il aura fait de bien.

Éphésiens 6 : 8

Notes

1. Alexander, Dan et Tremper Longman ont une discussion approfondie sur l'adoption et les attitudes positives à avoir envers les enfants dans leur livre, *Intimate Allies* (Wheaton, Illinois : Tyndale House Publications, 1995), 195 - 202.

2. Connie R. Sasse, *Families Today* (Peoria, Illinois : Glencoe/McGraw-Hill, 1997), 573 0 574.

Chapitre 59

La perte d'un (e) conjoint (e)

La perte d'un conjoint à la suite de son décès

On estime que le décès d'un conjoint constitue le niveau de traumatisme le plus élevé qui soit. Le décès est suivi en deuxième lieu d'un divorce. La tristesse que l'on ressent suite à la perte d'un conjoint peut mener à sa propre mort si l'on ne sort pas rapidement du deuil.¹

Huit étapes

1. **Le choc** : Je ne m'y attendais pas. Je n'aurais jamais imaginé que cela pouvait m'arriver. Je suis désespéré.
2. **Le déni** : Cela ne peut pas m'arriver à moi. Je suis sûr qu'il s'agit d'un mauvais rêve et que je vais bientôt me réveiller.
3. **La crainte** : Que vais-je devenir ? Ma vie est-elle finie ? Comment vais-je pouvoir vivre après cela ?
4. **La culpabilité** : C'est ma faute. J'aurais peut-être pu faire quelque chose pour empêcher cela.
5. **La douleur/peine** : J'ai mal, mon coeur saigne.
6. **La colère** : Pourquoi moi ? Pourquoi fallait-il que je perde mon mari ? Comment Dieu a-t-il pu permettre que cela m'arrive ?
7. **La résignation** : Qu'il en soit ainsi. Ce qui est fait est fait. Je vais m'en sortir.
8. **La guérison** : Le Seigneur est en train de faire une oeuvre en moi. Le Saint-Esprit est comme une huile, un baume pour mes blessures. Son amour apaise et efface ma douleur. Il est en train de me changer et de faire de moi une personne meilleure et plus forte.²

Que faire en cas de décès de son époux (se)

1. Autorisez-vous à pleurer

Pleurez pour ce que vous avez perdu. Vous avez besoin d'exprimer votre douleur. Vous risqué de devenir amer et de tomber dans une profonde dépression. Le fait de ne pas exprimer votre douleur peut aussi entraîner diverses maladies.

Heureux les affligés, car ils seront consolés !

Matthieu 5 : 4

2. Soyez conscient qu'une douleur accablante peut prendre possession de vous et avoir le contrôle sur vous

Vous avez besoin de cesser de pleurer et d'être triste rapidement. Autrement, vous aurez du mal à reprendre goût à la vie. Dans cet état de tristesse, vous pouvez trouver que la vie n'a aucun sens. Elle cessera d'avoir le moindre sens pour vous et vous pouvez consciemment ou inconsciemment attirer votre propre mort.³

...la tristesse du monde produit la mort.

2 Corinthiens 7 : 10

3. Pensez que votre mari/femme se trouve au ciel

La Parole de Dieu nous assure que ceux qui ont mis leur confiance en Jésus recevront une demeure éternelle au ciel. Le décès n'est pas la fin de la vie de votre époux (se), mais le début d'une vie éternelle avec le Seigneur, dans un endroit infiniment meilleur. Que cela vous console et vous donne de l'espérance.

Nous savons, en effet, que, si cette tente où nous habitons sur la terre est détruite, nous avons dans le ciel un édifice qui est l'ouvrage de Dieu, une demeure éternelle...

2 Corinthiens 5 : 1

4. Surmontez la dépression

Apprenez à vaincre la dépression en ayant un coeur reconnaissant. L'antidote à la dépression, c'est une vie de louanges. Adorez Dieu en privé chez vous et en public à l'église.

Pour accorder aux affligés de Sion, pour leur donner un diadème au lieu de la cendre, une huile de joie au lieu du deuil, un vêtement de louange au lieu d'un esprit abattu...

Ésaïe 61 : 3

5. Acceptez votre deuil et passez à autre chose

La perte de votre époux peut être très douloureuse, mais soyez sûr oeuvre que Dieu comprend et vous reconfortera. Le fait de savoir que Dieu se sent concerné et prendra soin de vous devrait vous aider à accepter votre perte et à aller de l'avant.

L'Éternel est près de ceux qui ont le oeuvre brisé, et il sauve ceux qui ont l'esprit dans l'abattement.

Psaume 34 : 18

6. Rêvez de nouveau. Vous pouvez choisir de vous marier de nouveau

Pensez à l'avenir en mettant votre espérance dans les promesses de Dieu, qui prendra soin de vous et de votre famille. La Parole de Dieu dit qu'il est le père des orphelins et le défenseur des veuves. Vous devez être entièrement persuadé que Dieu est bon et qu'il a des projets de bonheur pour vous.

Le père des orphelins, le défenseur des veuves, c'est Dieu dans sa demeure sainte.

Psaume 68 : 5

Prenez courage et recommencez à rêver. Si vous avez envie de vous remarier, faites confiance à Dieu et croyez qu'il vous donnera le partenaire qui vous convient.⁴

Facteurs à prendre en considération avant de vous remarier

1. Si vous avez des enfants, votre nouvel (le) époux (se) va hériter de ces enfants et devenir leur beau-père/belle-mère.⁵ Vous aussi deviendrez peut-être un beau parent.
2. Les rapports entre un beau parent et un bel enfant sont souvent difficiles et remplis de tentations, d'accusations et de contre-

accusations. Pratiquement toutes les relations de ce type deviennent amères et s'altèrent avec le temps.

3. Si vous décidez de vous remarier, vous devez évaluer votre capacité à gérer des rapports avec des beaux-enfants. Êtes-vous prêt à travailler dur pour réussir la fusion de deux familles?

4. Vous penserez certainement à votre époux (se) décédé, mais vous devez constamment lutter contre la tentation de le/la comparer à votre nouveau/nouvelle conjoint/te de manière négative.

NB : Pour des informations plus approfondies, voir chapitre 23, « Les beaux enfants ».

Perte d'un/e époux/se suite à un divorce

Il est important pour une personne divorcée de comprendre qu'elle peut se remettre du traumatisme lié à l'échec d'un mariage. La grâce, l'aide et la faveur de Dieu est ce dont vous avez besoin pour vous restaurer et guérir les blessures de votre âme.⁶

Il guérit ceux qui ont le oeuvre brisé, et il panse leurs blessures.

Psaume 147 : 3

La grâce de Dieu est disponible pour la guérison de votre âme, mais vous êtes la clef de votre propre guérison. Votre guérison et le temps qu'elle prendra dépendent de vous.

Huit (8) étapes

1. **Le choc** : Je ne m'y attendais pas. Je n'ai jamais pensé que mon mariage pouvait ainsi tourner. Je suis désespéré/e.

2. **La crainte** : Que vais-je devenir ? Ma vie est-elle finie ? Comment vais-je pouvoir vivre après ça ?

3. **La culpabilité** : J'ai échoué. C'est ma faute. J'aurais peut-être pu faire quelque chose pour l'empêcher.

4. **La douleur/la peine** : J'ai mal, mon coeur saigne. Je me sens rejeté/e.

5. **La colère** : Comment a-t-il/elle pu me faire cela ? Comment a-t-il/elle pu me traiter avec tant de mépris ?

6. **La résignation** : Qu'il en soit ainsi. Ce qui est fait est fait. Je vais m'en sortir.

7. **Le pardon** : Je choisis de lui pardonner. Je lâche prise. Je renonce à lui garder rancune. Je suis libéré/e.

8. **La guérison** : Le Seigneur est en train de faire une oeuvre en moi. Le Saint-Esprit est comme une huile, un baume pour mes blessures. Son amour apaise et efface ma douleur. Il est en train de me changer et de faire de moi une personne meilleure et plus forte.

Que faire en cas de divorce

1. Pardonnez à votre ex-époux(se)

Le pardon vous conduira dans la bonne direction, c'est-à-dire vers la guérison que Dieu a pour vous. Vous ne serez pas guéri(e) si vous ne pardonnez pas sincèrement votre époux(se). De plus, Dieu ne vous pardonnera pas si vous ne pardonnez pas. Le fait de pouvoir prier sincèrement pour le bien-être de votre ex-époux(se) est une preuve que vous l'avez réellement pardonné(e). Vous serez délivré(e) de l'amertume lorsque vous pardonnerez. C'est seulement alors que vous pourrez recommencer à expérimenter la joie. Vous pouvez pardonner. Permettez au Saint-Esprit de vous aider.

Et, lorsque vous êtes debout faisant votre prière, si vous avez quelque chose contre quelqu'un, pardonnez, afin que votre Père qui est dans les cieux vous pardonne aussi vos offenses.

Marc 11 : 25

2. Demandez à Dieu de vous pardonner

Les deux partenaires contribuent dans une certaine mesure à la rupture d'un mariage, mais c'est souvent l'un des partenaires qui en précipite l'effondrement. Il est bon que les deux conjoints demandent à Dieu son pardon et sa miséricorde. Parfois, nous ne savons même pas que nous ne lui sommes pas agréables. Aussi, ne soyez pas juste à vos propres yeux. Il est courant que l'on ressente de la

culpabilité et que l'on se sente condamné. Toutefois, il est réconfortant de savoir que Dieu a tendance à se montrer miséricordieux et compatissant. Alors que vous recevez le pardon de Dieu, examinez vos erreurs et efforcez-vous de les corriger. Les efforts que vous fournirez dans ce sens seront la preuve que vous vous êtes réellement repenti.⁷

L'Éternel est miséricordieux et compatissant, lent à la colère et riche en bonté ;

Psaume 103 : 8

3. Parlez de votre douleur à des conseillers spirituellement matures

Parlez à votre pasteur ou à des amis pieux. Vous vous rendrez compte que le fait de partager votre peine avec une oreille compatissante a un effet thérapeutique. Votre mariage ne sera peut-être pas restauré, mais la Parole de Dieu vous réconfortera. Mais au bout d'un certain temps, vous devez consciemment cesser de parler de votre douleur. Autrement, vous risquez d'épuiser vos conseillers et de ne pas beaucoup progresser dans votre guérison émotionnelle.

Confessez donc vos péchés les uns aux autres, et priez les uns pour les autres, afin que vous soyez guéris.

Jacques 5 : 16

4. Recevez l'amour de Dieu

Remplacez les sentiments de rejet et de condamnation par la confiance en la Parole de Dieu, qui nous assure qu'il nous aime et a des projets de bonheur pour notre vie. Lisez des passages d'Écriture spécifiques qui vous encourageront, et permettez ensuite à Dieu de vous couvrir de son amour inconditionnel. Vous vous rendrez aussi compte que le fait de lire des ouvrages chrétiens en rapport avec vos besoins vous aide beaucoup.

Et nous, nous avons connu l'amour que Dieu a pour nous, et nous y avons cru.

Dieu est amour...

1 Jean 4 : 16

5. Soyez profondément reconnaissant au Seigneur

Votre situation aurait pu être pire. Regardez les bonnes choses que vous a apportées votre mariage raté (vos enfants par exemple), et bénissez l'Éternel. Considérez-vous comme quelqu'un de vraiment béni, simplement parce que vous êtes en vie. La fin d'un mariage n'est pas la fin du monde. Avoir un coeur reconnaissant permettra de supprimer toute tendance à vous apitoyer sur vous-même et à devenir amer. Avoir un coeur reconnaissant permet aussi d'avoir un coeur joyeux, qui est « un bon remède » (Proverbes 17 : 22).

Rendez grâces en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ.

1 Thessaloniens 5 : 18

6. Soyez actif à l'église

Quand vous aidez les autres, cela vous permet de penser à autre chose qu'à vous-même et à vos problèmes. C'est un remède contre l'égoïsme et l'apitoiement sur soi. Apprenez à reconforter les autres en vous servant du réconfort que vous avez reçu. Vos actes de service à l'Éternel et à Son peuple sont aussi une expression de votre foi en Dieu, qui vous permettra de lui être agréable. En effet, vous vous rendrez compte que c'est une joie et un privilège de servir le Seigneur en dépit du caractère honteux du divorce.

Béni soit Dieu...le Père des miséricordes et le Dieu de toute consolation, qui nous console dans toutes nos afflictions, afin que, par la consolation dont nous sommes l'objet de la part de Dieu, nous puissions consoler ceux qui se trouvent dans quelque affliction !

2 Corinthiens 1 : 3-4

7. Envisagez l'avenir avec espérance

Il est important de garder espoir. Remettez-vous entre les mains de Dieu chaque jour. Pendant le processus de guérison, vous pouvez être submergé par le découragement. Ne désespérez pas en vous

disant que les choses ne s'améliorent pas. Apprenez à vous réfugier en l'Éternel, et Il vous donnera la force de vous relever et d'avancer. Que vous vous remariiez ou pas, cela ne doit pas vous empêcher de mener une vie agréable et épanouissante.⁸ Les choses s'amélioreront, croyez-le ! Avec un Dieu bon à vos côtés, tournez votre regard vers l'avant et vers de nouveaux horizons, abondant en espérance !

Que le Dieu de l'espérance vous remplisse de toute joie et de toute paix dans la foi, pour que vous abondiez en espérance, par la puissance du Saint-Esprit !

Romains 15 : 13

SEIZIÈME PARTIE:

QUESTIONS LES PLUS FRÉQUEMMENT POSÉES PAR LES COUPLES MARIÉS ET RÉPONSES À CELLES-CI

Chapitre 60

Chapitre 60: Questions les plus fréquemment posées par les couples mariés et réponses à celles-ci

Introduction

Le principe de l'acceptation est la clef qui permet de résoudre beaucoup de problèmes conjugaux. Souvenez-vous que vous et votre époux (se) avez deux points de vue différents, qui ne sont peut-être pas nécessairement erronés. Vous devez faire des compromis dans votre foyer, chaque partie regardant l'autre comme au-dessus d'elle-même. C'est en respectant le point de vue et les idées de l'autre et en les considérant comme meilleurs que les vôtres que vous parviendrez le mieux à faire des compromis.

Ne faites rien par esprit de parti ou par vaine gloire, mais que l'humilité vous fasse regarder les autres comme étant au-dessus de vous-mêmes.

Philippiens 2 : 3

Dieu attend de vous, en tant que personne mariée, que vous vous efforciez de faire de votre mieux dans tout ce que l'on attend de vous, tout en acceptant le fait que vous ne pouvez pas, à vous tout seul, résoudre tous les problèmes qui se posent dans votre mariage. Seul Dieu le peut. Sachez que vous n'êtes pas appelé à être le « Saint-Esprit personnel » de votre époux (se), notamment pour le/la convaincre de péché, de justice et de jugement (il appartient au Saint-Esprit de le faire.) Votre devoir est de partager vos préoccupations avec votre époux (se) avec amour, et de laisser le reste à Dieu après avoir beaucoup prié. Seul Dieu peut changer une personne. Cela vous aidera aussi de demander l'aide et les conseils d'un pasteur.

Se marier signifie souvent que l'on devra vivre avec et supporter un aspect déplaisant de son mariage qui n'a pas encore changé. Cela peut être comparé au fait de vivre avec une maladie chronique telle que l'asthme ou le diabète. Le patient se contente de supporter et gérer la maladie afin qu'elle ne détruise pas le reste de sa vie, qui va bien.

Le manque de confiance

Q : Je crois que mon mari me cache des choses. Il me dit qu'il revient dans 10 minutes, mais arrive des heures plus tard avec diverses excuses, en disant par exemple qu'il cherchait un distributeur bancaire.

R : La confiance se gagne avec le temps. Elle n'est pas automatique. Dans cette relation, il semblerait que la communication se soit rompue ou soit en train de se rompre. Quand cela se produit, chacun a tendance à deviner les mobiles et les actions de l'autre. Les « excuses » données par le mari pourraient bien être sincères, mais à cause du manque de communication et d'une atmosphère générale de méfiance, sa femme ne le croit pas.

Par ailleurs, cela pourrait indiquer un début d'infidélité.

Nous conseillons aux deux parties de mieux communiquer. Une femme doit avoir le courage de demander à son mari où il va, sans que cela ne suscite une controverse. Il doit y avoir ouverture/transparence. En outre, la femme doit s'examiner et voir s'il y a quelque chose qu'elle fait et qui fait que son mari ait plus envie de rester dehors qu'à la maison.

(Voir chapitre 6, page 19-21, « l'ouverture », chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage » et chapitre 10, pages 37-39, « Fidélité et infidélité dans le mariage. »)

Q : Ma femme ne s'entend pas bien avec mes amis, en particulier du sexe opposé. Que dois-je faire ?

R : Je pense qu'il s'agit d'un problème d'insécurité. Il est de la responsabilité de tout époux de s'assurer que son épouse se sente

sûre et bien assise. Autrement, cela se manifeste dans sa réaction hostile envers les amies de son mari.

Nous recommandons aux couples mariés d'avoir des amis communs autant que possible. Si une amie du mari ne s'entend pas bien avec son épouse et vice versa, ces amitiés doivent prendre fin pour assurer la stabilité du foyer. Le couple devrait trouver un compromis.

La manière la plus importante de résoudre le problème consiste à s'assurer que tout soit mis en oeuvre pour que la femme se sente en sécurité. La confiance doit être cultivée dans le couple. La femme doit aussi chercher à être plus sûre d'elle.

(Voir chapitre 7, pages 22-27, « Le foyer chrétien », chapitre 10, pages 37-39, « Fidélité et infidélité dans le mariage. »)

Q : Je crains qu'un jour ma femme se retrouve dans les bras d'un autre. Comment puis-je résoudre ce problème ?

R : Pour commencer, vous devez mettre le doigt sur ce qui vous fait exactement peur. Est-ce ce que vous avez vécu dans le passé ou votre passé ? Est-ce parce qu'elle semble plus heureuse et plus à l'aise en compagnie d'autres hommes ? Ou est-ce parce que vous croyez être incapable de la satisfaire assez ?

Quoi qu'il en soit, vous devriez essayer d'identifier la source de vos craintes et y faire face. Une fois de plus, la communication, quand elle est bonne, permettra de connaître l'origine du problème. Le mari doit exprimer ses craintes de manière appropriée et dans l'atmosphère appropriée.

De plus, chaque fois qu'il se rend compte qu'il ne répond pas aux attentes de son épouse, il doit redoubler d'efforts pour s'assurer que sa femme soit heureuse. La suspicion indique l'absence du véritable amour (agape), car l'amour parfait bannit la crainte.

La crainte n'est pas dans l'amour, mais l'amour parfait bannit la crainte ; car la crainte suppose un châtiment, et celui qui craint n'est pas parfait dans l'amour.

L'infidélité est aussi un esprit, raison pour laquelle ce problème doit être traité au travers de la prière. Enfin, le mari doit résoudre son problème d'insécurité en renforçant son amitié avec sa femme.

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape » ; chapitre 10, pages 37-39, « Fidélité et infidélité dans le mariage ».)

Q : Il me rappelle constamment mon passé. Que dois-je faire ?

R : On conseille aux couples mariés d'être transparents l'un envers l'autre en ce qui concerne leur passé. Cela signifie que dans la mesure du possible, chaque partie doit suffisamment connaître le passé de l'autre. Cela, afin d'éviter les surprises dans le mariage. Le but n'est cependant pas que l'une méprise l'autre ou lui fasse du chantage à cause de son passé.

Il est évident qu'un mari qui rappelle sans cesse son passé à son épouse manque d'assurance et veut se servir de ce passé pour l'amener à se sentir coupable, peut-être comme antidote à son manque d'assurance. Ne profitez pas de la transparence de votre épouse pour faire des sarcasmes, la contrôler ou la manipuler, sinon, elle cessera de se confier à vous.

Nous conseillons à la femme d'ignorer les sarcasmes et de trouver courage dans le fait que Christ nous a pardonné notre passé. Par-dessus tout, elle doit prier concernant la situation et toujours rendre le « mal » de son mari par le bien.

(Voir chapitre 6, page 19-21, « l'ouverture », chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape »).

Q : Il a une amie qui m'inquiète. Mais il ne semble pas s'en soucier.

R : La question est de savoir pourquoi cela vous inquiète. Est-ce parce que vous pensez qu'il n'est pas assez grand pour prendre soin de lui-même ou parce que la situation est manifestement dangereuse ? »

Quoi qu'il en soit, tout mari doit comprendre que les femmes sentent instinctivement le « danger » quand une femme se rapproche trop.

Quand il y a manque de confiance à cause d'un manque de communication, ce genre de crainte se développe souvent. Lorsque nous conseillons les couples, nous leur disons souvent que pour pouvoir s'attacher à leur conjoint, ils vont devoir quitter leurs amis proches, en particulier ceux du sexe opposé (*Voir chapitre 6, pages 19-21, « Le mariage selon Dieu »*).

En outre, l'infidélité dans le mariage est quelque chose de graduel. Elle commence par le fait de passer plus de temps en compagnie de quelqu'un d'autre que de votre époux (se), même au téléphone.

L'égoïsme dans le mariage est ce qui provoque le genre de situation susmentionnée. La femme n'accorde peut-être pas suffisamment d'attention à son mari qui, par conséquent, va la chercher ailleurs. Il est de la responsabilité des deux partenaires de créer un lieu qu'ils peuvent tous les deux appeler un chez soi. Chacun d'eux doit penser davantage au bonheur de l'autre qu'au sien.

Améliorez la communication et le romantisme avec votre mari et trouvez une manière appropriée de soulever la question sans que cela ne provoque de dispute ou ne suscite d'émotion. La plupart des hommes se sentent accusés d'infidélité quand de telles questions sont soulevées. Vous devez par conséquent y aller prudemment.

(*Voir chapitre 7, pages 22-27, « Le foyer chrétien », chapitre 10, pages 37-39, « Fidélité et infidélité dans le mariage. »*)

Q : Il reste au téléphone tard dans la nuit avec des amies

R : La confiance est quelque chose de très important si vous voulez que votre mariage dure ou soit harmonieux et délicieux. La suspicion est quelque chose de très malsain. « L'amour ...croit tout, ...espère tout...(1 Corinthiens 13 : 7) ». « ...l'amour parfait bannit la crainte... » (1 Jean 4 : 18).

Votre mari devrait bien entendu pouvoir vous laisser entendre ses conversations téléphoniques, à moins qu'il se sente menacé ou accusé. Les maris doivent aussi « s'abstenir de toute espèce de mal » et ne laisser aucune place aux questions, car le « serviteur de Dieu doit être irréprochable ».

Un besoin irrésistible d'appeler ou d'entamer de longues conversations téléphoniques intimes avec des personnes du sexe opposé tard dans la nuit et régulièrement est douteux. Sondez votre cœur et interrogez-vous attentivement et sincèrement sur vos motivations. Apprenez aussi à réfléchir sérieusement aux préoccupations de votre épouse. L'amour ne cherche pas son propre intérêt.

(Voir chapitre 6, page 19-21, « Être ouvert », chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape »)

Q : Elle me soupçonne sans cesse

R : Quand ce genre de soupçons existe, de deux choses, l'une : soit il y a déjà eu trahison ou infidélité dans le passé, soit l'un des partenaires est très peu sûr de lui par rapport à la relation.

S'il s'agit du premier cas, à savoir une trahison, le seul conseil que nous pouvons donner est que la personne trahie accorde totalement son pardon et que l'autre s'efforce de regagner sa confiance. Ne laissez pas votre passé influencer vos actions futures. Trouvez et absorbez des ouvrages sur le manque d'assurance pour trouver la guérison.

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape » ; chapitre vingt-et-un, pages 91-94 « Comment résoudre les problèmes dans le mariage »).

Q : Il se met en colère quand il me voit parler à quelqu'un.

R : Cela signifie que le mari manque d'assurance et est jaloux. Il convient d'appliquer les principes relatifs à l'amour pour pouvoir résoudre la situation. « L'amour ne cherche point son intérêt ». Si ce manque d'assurance est aussi dû à un événement passé, il est nécessaire de pardonner et de ne pas garder rancune « L'amour n'entretient pas de rancune. »

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage »).

Q : Quand il sort, il ne dit pas où il va.

R : Il apparaît ici qu'il y a un manque de communication entre les conjoints. En outre, le mari ne respecte pas suffisamment son épouse. Ces choses arrivent parfois quand le mari sait que son épouse sera mécontente de savoir où il va. Ne voulant pas mentir, il s'en va tout simplement.

La solution pourrait être qu'il y ait plus de transparence dans le mariage. Les deux partenaires doivent encourager la conversation. La femme ne doit pas se comporter comme « une journaliste d'investigation » en ne posant que des questions inquisitrices. Cette attitude ne favorise pas la conversation.

(Voir chapitre 6, pages 19-21, « Le mariage selon Dieu »).

L'apparence physique

Q : Il a la bedaine.

R : Il est vrai que dans le mariage, le plus important, c'est le caractère de la personne que l'on épouse. Toutefois, l'emballage est aussi important, car la plupart du temps, c'est l'emballage qui rend un produit attrayant ou pas. C'est seulement après qu'on en découvre la douceur ou tout autre chose la concernant.

De la même manière, la manière dont les gens s'entretiennent détermine, dans une large mesure, le fait que leur partenaire continue à les trouver attirants ou non. Malheureusement, beaucoup de personnes perdent le contrôle de leur corps quand ils se marient. Toutefois, il convient aussi de garder à l'esprit que quand on prend de l'âge, on prend aussi du poids.

Le plus important, c'est la manière dont on dit à son/sa partenaire qu'il/elle a pris du poids ou qu'il/elle en a perdu. Parlez pour édifier, et non pour faire perdre confiance à l'autre. Acceptez le physique de votre époux/se et concentrez-vous sur ses qualités intérieures, plutôt que sur l'emballage. Faites équipe pour résoudre le problème de la prise de poids.

(Voir chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage » et chapitre 10, pages 37-39, « Fidélité et infidélité dans le mariage ».)

Q : Il fait grise mine

R : Il y a probablement quelque chose qui le rend mécontent. Faites en sorte d'en discuter ou de chercher conseil auprès de vos pasteurs s'il s'agit d'un problème épineux. Il n'est pas facile de vivre et d'être heureuse avec un mari qui fait toujours grise mine. Le mari doit jouir de la vie avec sa femme tous les jours de sa vie. Laissez tomber les problèmes et réjouissez-vous.

Jouis de la vie avec la femme que tu aimes, pendant tous les jours de ta vie de vanité, que Dieu t'a donnés sous le soleil, pendant tous les jours de ta vanité ; car c'est ta part dans la vie, au milieu de ton travail que tu fais sous le soleil.

Ecclésiaste 9 : 9

(Voir chapitre 11, pages 43-47, « Les devoirs du mari – Faites en sorte qu'elle se sente heureuse chez elle »).

Q : J'aimerais qu'elle prenne du poids

R : On ne peut pas faire de la prise ou de la perte de poids le fondement du bonheur dans le mariage. Certaines personnes prennent facilement du poids, d'autres non. D'autres perdent facilement du poids, tandis que d'autres peuvent lutter toute leur vie pour perdre un seul kilo. La clef du bonheur et d'une amitié durable est celle de l'acceptation. Acceptez-vous l'un l'autre et marchez dans l'amour. Vos attentes peuvent se réaliser ou ne pas se réaliser. Demandez à Dieu la grâce d'accepter ce que vous ne pouvez pas changer.

(Voir chapitre 25, page 107-114, « La clef de l'acceptation – Acceptez la constitution ou l'apparence physique de votre époux (se) »).

Romance et rapports sexuels

Q : Ma femme n'aime pas que je l'embrasse.

R : Nous encourageons les couples à s'embrasser, car cela favorise l'intimité entre les conjoints. S'embrasser est une manière de communiquer et d'exprimer son affection. La femme doit

progressivement s'y habituer afin de l'accepter et d'utiliser cette forme de communication aussi.

Si votre femme n'aime pas que vous l'embrassiez, ne la forcez pas. Les raisons ci-après pourraient expliquer son comportement :

a) Elle ne se sent peut-être pas à l'aise à cause de son passé. Après tout, vous-même n'aimez pas tout.

b) La mauvaise hygiène orale du mari pourrait aussi expliquer son refus. Assurez-vous que chaque fois que vous avez envie de l'embrasser, votre haleine est très fraîche et suffisamment attrayante. Peu de personnes peuvent résister à quelque chose de frais, de mentholé, et si possible, savoureux.

(Voir chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage – autres manières de communiquer » et chapitre 38, page 173-177, « Divers principes bibliques, l'importance de s'embrasser »).

Q : Ma femme n'aime pas beaucoup le sexe.

R : Il faut comprendre qu'en général, les femmes n'aiment pas le sexe autant que les hommes.

Le plus grand organe sexuel est notre esprit. Par conséquent, il convient d'être dans le bon état d'esprit pour avoir des rapports sexuels.

Pour les femmes en réalité, les rapports sexuels sont plus qu'un acte. 1 Pierre 3 : 7 encourage les maris à vivre avec leurs femmes selon la connaissance. Cela signifie que pour qu'un mariage soit calme et paisible, le mari doit en savoir plus sur sa femme. Ainsi, il y aura moins de frustrations.

Les femmes doivent aussi comprendre que quand un homme n'a pas de rapports sexuels, cela augmente les probabilités d'adultère. Aussi doivent-elles accomplir leur devoir conjugal, quelque chose qu'elles seules peuvent donner à leur mari.

(Voir chapitre 10, pages 37-39, « Fidélité et infidélité dans le mariage – Situations susceptibles d'augmenter les risques d'infidélité » ;

chapitre 25, page 107-114, « La clef de l'acceptation - Acceptez la 'masculinité' ou la 'féminité' de votre époux (se) »).

Q : Mon mari ne semble pas comprendre que ma libido n'est pas toujours forte, à savoir que ce n'est pas tout le temps que j'ai envie d'avoir des relations sexuelles.

R : Dans le mariage, les rapports sexuels ne concernent la libido d'un seul partenaire. Connaître les raisons fondamentales pour lesquelles les rapports sexuels existent dans le mariage peut nous aider :

Premièrement, Dieu a instauré le sexe pour la procréation. Et la question de savoir si vous avez une forte libido ou pas ne se pose pas. Si vous n'avez pas de rapports sexuels, vous n'aurez pas d'enfant. Il est intéressant que des couples sans histoire laissent souvent les querelles et les malentendus les empêcher de s'accoupler au moment où la femme est la plus fertile. Cela explique malheureusement pourquoi beaucoup de couples qui nous entourent n'ont pas d'enfants.

Deuxièmement, il est du devoir divin de chaque époux (se) de satisfaire l'autre sexuellement et cela, indépendamment du fait qu'il/elle ait une forte libido ou pas. Nous devons accomplir notre devoir, qu'on en ait envie ou pas.

Enfin, Dieu a instauré les rapports sexuels dans le mariage pour le plaisir et la jouissance du mari et de la femme. Dans ce cas, la femme pourrait ne pas éprouver le moindre plaisir si son esprit n'est pas conditionné en conséquence.

Les trois raisons ci-dessus devront peut-être être mises ensemble, que notre libido soit forte ou pas à un moment donné. Le but du mariage doit être rempli.

(Voir chapitre 28, page 133-135, « Introduction au bonheur en matière de rapports sexuels - Huit raisons d'avoir des rapports sexuels » ; chapitre 31, page 143-144, « Des rapports sexuels agréables », chapitre 32, pages 145-147, « Rapports sexuels par

devoir » ; chapitre 36, pages 162-164, « Rapports sexuels pour des besoins de reproduction »).

Q : Ma femme n'est pas romantique et n'aime pas le sexe du tout.

R : Tout d'abord, il convient de garder à l'esprit que le sexe est la seule chose qui différencie l'institution du mariage d'une relation ordinaire entre amis ou frères. Il constitue par conséquent un aspect très important du mariage.

Ensuite, tout mari a le devoir de savoir qu'en matière de sexe, l'attitude de la femme est très différente de celle de l'homme. Si beaucoup de jeunes chrétiens se marient principalement parce qu'ils ont envie d'avoir des rapports sexuels, pour la femme, les motivations sont complètement différentes (Voir chapitre 25, page 107-114, « La clef de l'acceptation - Acceptez la 'masculinité' ou la 'féminité' de votre époux (se) »).

Par conséquent, le mari doit accepter le fait qu'il est l'initiateur dans le mariage. Le mari doit par conséquent vivre avec sa femme selon la connaissance. Il doit savoir quand faire un pas, comment faire des avances, comme courtiser et quand faire faire une pause. Il s'agit d'un art qui s'acquiert et s'améliore à mesure que le couple vit ensemble.

La femme met plus de temps à s'exciter. En effet, la manière dont un mari parle à sa femme le matin avant de partir au travail peut influencer sur la réaction qu'il recevra le soir dans la chambre à coucher. Les femmes ont plus tendance à garder des offenses dans leur cœur. Aussi, pour avoir des rapports sexuels agréables, sans obstacles et sans retenue avec votre femme, le mari doit littéralement courtiser sa femme. Ne vous comportez pas comme un maître en train de réclamer sa part de chair. Cherchez à savoir ce qui fait que votre femme se sente aimée, et cela la libèrera sexuellement (Voir chapitre 31, page 143-144, « Des rapports sexuels agréables »).

Q : Elle pose trop de conditions en ce qui concerne les rapports sexuels. Je dois beaucoup parler avant qu'elle cède.

Toute femme doit garder à l'esprit qu'elle a le devoir absolu de satisfaire son mari sexuellement. En fait, en acceptant d'avoir des rapports sexuels avec lui, elle ne lui fait pas de faveur. Le fait qu'il soit chrétien ne signifie pas qu'il ne peut pas être tenté par une « femme étrangère » qui lui offrira le sexe sur un plateau d'argent, sans le moindre effort.

La femme doit considérer comme un privilège accordé par Dieu le fait qu'elle soit la seule personne avec qui Dieu autorise son mari à avoir des rapports sexuels. Une fois que vous verrez les rapports sous cet angle, je suis convaincu que vous ne vous refuserez pas à votre mari.

La femme devrait savoir qu'un de ses rôles, en tant qu'épouse complète, consiste à être une partenaire sexuelle, et qu'elle doit remplir ce rôle avec amour et enthousiasme. Elle doit aussi prendre l'initiative d'avoir des rapports sexuels avec son mari. Poser des conditions en ce qui concerne les rapports sexuels ne constitue pas le meilleur moyen d'accomplir le devoir que lui a confié Dieu.

Si la femme attend certaines choses de son mari, elle ne doit pas se servir du sexe comme d'une arme pour obtenir satisfaction. Lors de la prononciation des vœux, la femme promet de se donner « entièrement » à son mari, sans aucune restriction. Apprenez à discuter des problèmes amicalement, sans vous servir de ce que vous seul êtes capable de fournir à votre conjoint pour vous venger de lui. L'amour ne cherche pas son propre intérêt et n'insiste pas pour avoir raison.

(Chapitre 10, pages 37-39, « Fidélité et infidélité dans le mariage » ; chapitre 12, pages 48-52, « Les devoirs de la femme » ; chapitre 13, pages 53-54, « La femme complète »).

Q : Le sexe est une denrée rare dans notre couple

R : Le mariage a été institué entre autres pour éviter la fornication et pour ce que ceux qui n'ont pas reçu le don de la maîtrise de soi se marient et se préservent de toute souillure en tant que membres du corps du Christ. Nous devons nous comporter dans nos foyers de manière à éviter que Satan ne profite de nous. Lorsque le sexe

devient une denrée rare, à savoir quelque chose que l'on désire, mais qu'on ne peut pas obtenir de manière légitime, cela ouvre la porte à différentes tentations et péchés. Ne donnez pas accès au diable.

Pour ce qui concerne les choses dont vous m'avez écrit, je pense qu'il est bon pour l'homme de ne point toucher de femme. Toutefois, pour éviter l'impudicité, que chacun ait sa femme, et que chaque femme ait son mari. Que le mari rende à sa femme ce qu'il lui doit, et que la femme agisse de même envers son mari. La femme n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est le mari ; et pareillement, le mari n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est la femme. Ne vous privez point l'un de l'autre, si ce n'est d'un commun accord pour un temps, afin de vaquer à la prière ; puis retournez ensemble, de peur que Satan ne vous tente par votre incontinence.

1 Corinthiens 7 : 1-5

(Voir chapitre 12, pages 48-52, « Les devoirs de la femme - Subvenez à ses besoins sexuels » ; chapitre 13, pages 53-54, « La femme complète - Elle est une partenaire sexuelle »).

Q : Nos rapports sexuels ne sont plus excitants. J'ai besoin d'autres styles.

R : Il est de la responsabilité de l'homme et de la femme de veiller à ce que les rapports sexuels dans le couple soient excitants. Vous devez tous les deux vouloir retirer le meilleur du don que Dieu vous a fait. Si vous avez besoin de styles plus excitants, lancez-vous ! « Que le mariage soit honorable en tous, et le lit sans souillure » (Hébreux 13 : 4, Bible King James française). Il ne sert à rien de continuer à faire quelque chose que l'on n'aime plus alors qu'on a la possibilité d'explorer l'acte sexuel dans différentes positions.

Il n'existe aucun verset dans la Bible qui soit contre le fait d'innover en ce qui concerne les rapports sexuels, dans le cadre du mariage. Avec le temps, la routine s'installe dans le mariage. C'est ce qui lui enlève souvent son côté excitant. Il appartient par conséquent au

couple d'introduire certaines choses qui permettront de raviver la flamme. Essayez de nouvelles positions ou styles. Ne vous contentez pas de la bonne vieille « position du missionnaire ».

Quand c'est la femme qui introduit certaines de ces innovations, cela a tendance à être plus excitant. Les femmes, essayez de surprendre vos maris de temps en temps en introduisant de nouveaux styles. Cela permettra de chasser la monotonie et la prévisibilité de votre vie sexuelle. Toutefois, il convient de souligner que le romantisme dans le mariage n'est pas l'affaire de l'homme ou de la femme. Il appartient aux deux parties de s'assurer que la flamme brûle toujours.

Encouragez votre époux (se) à explorer de nouvelles positions et assurez-lui que cela vous mènera à des niveaux plus élevés. Il ne sert à rien de gronder votre conjoint (e) pour une chose à laquelle il/elle n'est pas habitué. Acceptez aussi le fait que comme en ce qui concerne la nourriture, il y aura des jours ordinaires et des jours passionnants (excitants). Ne vous leurrez pas en pensant qu'une autre femme sera plus excitante. Attendez qu'elle devienne une épouse !

(Voir chapitre 33, page 148-152, « des rapports sexuels excitants »).

Q : Il veut avoir des rapports sexuels une fois par semaine.

R : La vie sexuelle d'un couple est un thermomètre de sa relation et de son amour (Voir chapitre 28, page 133-135, « Sexomètre »). En tant que mari et mari complet, votre rôle est de satisfaire votre femme au plan sexuel. Il n'est pas juste de la condamner à n'avoir des rapports sexuels qu'une fois par semaine.

Pour ce qui concerne les choses dont vous m'avez écrit, je pense qu'il est bon pour l'homme de ne point toucher de femme. Toutefois, pour éviter l'impudicité, que chacun ait sa femme, et que chaque femme ait son mari. Que le mari rende à sa femme ce qu'il lui doit, et que la femme agisse de même envers son mari. La femme n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est le mari ; et pareillement, le mari n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est la femme. Ne vous

privez point l'un de l'autre, si ce n'est d'un commun accord pour un temps, afin de vaquer à la prière ; puis retournez ensemble, de peur que Satan ne vous tente par votre incontinence.

1 Corinthiens 7 : 1-5

Toutefois, la libido du mari peut également être affectée par des raisons médicales, le stress dû au travail, la fatigue, ou même l'infidélité.

(Voir chapitre 11, pages 43-47, « Les devoirs du mari » ; chapitre 35, page 154-161, « Craintes relatives au sexe les plus courantes – La peur de l'impuissance »).

Q : Il préfère dormir sur le sofa, plutôt qu'avec moi, sur notre lit.

R : Quand un mari choisit de dormir dans un autre endroit que celui où dort sa femme, cela signifie peut-être qu'il cherche à éviter d'avoir des rapports intimes. Cela peut également être une mauvaise habitude qu'il a prise, préférant dormir sur le sofa plutôt que dans la chambre. Si la première hypothèse est vraie, il est possible qu'il n'aime pas faire l'amour avec sa femme. Cela peut être dû au fait qu'il obtient satisfaction ailleurs, ou que sa femme ne l'excite tout simplement plus.

Parfois, les gens se comportent ainsi lorsqu'ils ont des relations extraconjugales et se sentent coupables à cause de cela. Par conséquent, ils évitent de se rapprocher de leur épouse.

Le couple doit trouver un moment et une atmosphère propices pour parler du problème. La femme peut choisir d'aller le rejoindre dans le salon et de le persuader gentiment et graduellement de venir dans la chambre. Cela n'est possible que si la deuxième hypothèse est vraie.

Cette attitude peut également signifier que les rapports sexuels ne l'intéressent plus. Cela est anormal. La femme doit par conséquent redoubler d'efforts, en discuter avec lui et chercher à savoir ce qui ne va pas, afin de l'attirer et de le retenir de nouveau. Redevenez sexy si vous pensez ne plus l'être.

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape » ; Voir chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage »).

Q : Elle refuse de faire l'amour à l'aube.

R : Il n'y a pas de moment particulier pour faire l'amour. Si votre femme n'aime pas faire l'amour à l'aube, vous devez faire des compromis et essayer de le faire à un moment où votre femme est dans de meilleures dispositions. Pensez à vous deux et pas seulement à vous. On résout ce genre de problème en faisant des compromis. L'amour sera gagnant. La femme doit aussi penser ainsi.

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape »).

Q : Il ne me fait pas de compliments. Il n'est expressif que dans la chambre à coucher. Il me dit « Je t'aime » une fois tous les deux mois.

R : Les maris doivent comprendre que les femmes sont très sensibles aux choses qu'elles entendent, tandis que les hommes sont plus sensibles aux choses qu'ils voient et touchent. Autrement dit, plus vous leur dites des choses qu'elles aiment, plus elles s'ouvrent à vous.

Faire des compliments à sa femme est si important que tous les maris doivent apprendre à le faire. Si vous ne lui faites des compliments que lorsque vous avez envie de faire l'amour, cela montre clairement votre intention de la manipuler. Soyez libéral dans les compliments que vous faites à votre femme et que vos paroles soient suivies par des actes.

Les femmes doivent aussi comprendre que certains maris ont beaucoup de mal à faire des compliments à cause de l'éducation qu'ils ont reçue. Connaissez votre mari et aidez-le à apprendre à faire des compliments s'il fait partie de cette catégorie. Apprenez aussi à avoir confiance en ce que Dieu dit que vous êtes, même si on ne vous fait pas de compliments.

(Voir chapitre 25, page 107-114, « La clef de l'acceptation - Acceptez la 'masculinité' ou la 'féminité' de votre époux (se) »).

Q : Le pénis de mon mari ne durcit pas suffisamment et parfois, il ne durcit pas du tout.

R : Cela pourrait être un signe d'impuissance temporaire ou « permanente ». Ce sont des situations qui pourraient nécessiter l'aide d'un médecin. La femme doit toutefois garder à l'esprit que plusieurs choses peuvent être à l'origine de ces problèmes, telles que le stress, la culpabilité ou la fatigue. Elle a alors la responsabilité de se montrer rassurante à de tels moments. Le pire qu'une femme puisse faire serait de se moquer de son mari. Si cette situation persiste, il convient de consulter un médecin. S'il est établi qu'il est impuissant, vous devez l'accepter avec amour et croire que Dieu fera un miracle ou vous donnera la force de vivre heureux avec cette situation.

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape », chapitre 35, page 154-161, « Craintes relatives au sexe les plus courantes - La peur de l'impuissance »).

Q : Le pénis de mon mari se ramolit au cours de l'acte sexuel.

R : Il a probablement beaucoup de choses à l'esprit. Le cerveau est le plus grand organe sexuel, et lorsque l'esprit d'une personne est encombré à cause des tensions professionnelles, de la fatigue, des pressions financières, des querelles, etc., cela a une incidence sur sa capacité à avoir une érection. La femme devrait avoir une attitude très rassurante et non condamnante. Essayez de faire de votre foyer un lieu de paix et de rafraîchissement. Demandez de l'aide à un médecin.

(Voir chapitre 7, pages 22-27, « Le foyer chrétien - Ce que représente le foyer pour l'homme et la femme »), chapitre 35, page 154-161, « Craintes relatives au sexe les plus courantes - La peur de l'impuissance »).

Q : Elle n'aime pas parler de sexe.

R : Presque toutes les femmes n'aiment pas parler de sexe. Bien entendu, certains hommes aussi n'aiment pas parler de sexe. Les

gens ne se lanceront dans une telle conversation que dans une atmosphère d'amitié, de confiance et de sécurité totale. Si vous voulez que votre femme discute librement de sexe avec vous, assurez-vous qu'elle peut discuter plus librement d'autre chose avec vous. Si vous offrez une atmosphère de confiance et de sécurité, il est probable qu'elle peut se sentir suffisamment à l'aise pour parler de sexe.

(Voir chapitre 25, page 107-114, « La clef de l'acceptation - Acceptez la 'masculinité' ou la 'féminité' de votre époux (se) »).

Q : Il refuse de se laver le soir, et cela m'énerve et me met mal à l'aise.

R : Pour avoir des rapports sexuels agréables, il est nécessaire que les deux parties soient détendues et se sentent à l'aise. Quand l'une d'elles refuse de faire un pas supplémentaire pour que l'autre se sente à l'aise, elle sème la discorde, ce qui peut aussi ôter leur plaisir aux rapports sexuels.

Le mariage exige que l'on fasse des compromis. Si le mari n'aime pas se laver, pour le bien de la femme et du mariage, il peut commencer à se laver aussi le soir. Il doit penser aux deux personnes et non à lui seul. *(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape »).*

Q : Elle n'a pas une bonne hygiène et faire l'amour est un supplice.

R : Le mari doit trouver une manière gentille, aimable, et qui n'offense pas, d'attirer l'attention de sa femme sur la mauvaise hygiène dont il se plaint et l'aider à y remédier. Après tout, le mariage a pour but de faire de nous de meilleures personnes. Elle doit penser à elle et son mari, et non à elle seule.

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape »).

La communication

Q : Elle se querelle sans cesse avec moi et menace de s'en aller par la suite.

A : Cette épouse a violé les principes de communication bibliques de base, à savoir qu'il faut « dire la vérité avec amour. » Elle doit savoir que quand elle s'adresse à son mari, il y a des choses qu'elle ne devrait pas laisser sortir de sa bouche. Laissez l'amour de Christ mettre une limite à vos paroles et vos actes. Ne menacez jamais de vous en aller, car vous ouvrez ainsi la porte à Satan pour qu'il prenne avantage sur vous.

...et ne donnez pas accès au diable.

Éphésiens 4 : 27

Qu'il ne sorte de votre bouche aucune parole mauvaise, mais, s'il y a lieu, quelque bonne parole, qui serve à l'édification et communique une grâce à ceux qui l'entendent.

Éphésiens 4 : 29

(Voir chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage - Quelques exemples de choses à ne pas dire »).

Q : Elle me parle sans aucun respect quand elle est en colère et me corrige avec colère.

R : La femme doit apprendre les règles de l'amour agape, à savoir que l'amour n'est pas grossier, incontrôlable, ne se comporte pas de manière indécente, etc. En tant qu'épouse, il est peu probable que vous réussissiez à changer votre mari par vos explosions de colère. Ce comportement peut pousser votre mari à se mettre en retrait et à rester dans son coin.

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape »).

Q : Elle se sent facilement offensée et refuse de parler pendant des jours.

R : L'amour agape se caractérise par le fait qu'il ne s'irrite pas facilement. Garder le silence pendant des jours ne fait qu'augmenter les tensions dans le couple. Faites l'effort de vous débarrasser de vos offenses en marchant dans le pardon. Dieu ordonne au chrétien de pardonner.

Si vous vous mettez en colère, ne péchez point ; que le soleil ne se couche pas sur votre colère,...

Éphésiens 4 : 26

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape », chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage - Discutez »).

Q : Parfois, ma femme me parle vraiment très mal. Elle me répond n'importe comment et élève la voix même au cours d'une conversation ordinaire.

R : On voit ici un mari frustré par le manque de respect et de discrétion apparents de sa femme quand elle lui parle.

Il convient de garder à l'esprit qu'au moins deux choses déterminent la manière dont les gens parlent, à savoir l'éducation qu'ils ont reçue et le tempérament. Ces aspects doivent toutefois être influencés par la Parole de Dieu, une fois qu'une personne est sauvée.

Le mari doit d'abord s'examiner et voir si lui-même traite sa femme avec respect. Cela se voit dans la manière dont vous lui parlez, et aussi dans le fait que vous l'incluez ou non dans vos prises de décisions. En général, quand on traite une personne avec respect, celle-ci réagit avec le même respect ou plus de respect.

Par ailleurs, un petit nombre de personnes aux pensées tordues soutiennent que plus une femme est dure et incontrôlable, plus elle parvient à amener son mari à faire des choses pour elle.

Nous exhortons les femmes à se soumettre à leurs maris en toutes choses. La Bible dit que mieux vaut habiter à l'angle d'un toit, que de partager la demeure d'une femme querelleuse et bruyante. Le mari doit montrer l'exemple par la manière dont il parle à sa femme. Ce faisant, sa femme, si elle est spirituelle, prendra exemple sur lui et lui parlera convenablement et avec respect. Par ailleurs, le mari doit trouver un moment propice pour aborder le sujet avec sa femme. Parlez du comportement, et non de la femme, et apprenez à vous pardonner l'un l'autre.

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape » ; chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage »).

Q : Elle me corrige avec colère, me manque beaucoup de respect quand elle est en colère, et peut dire des choses qu'un chrétien ne doit pas dire.

R : Même quand votre conjointe vous provoque fortement, « qu'il ne sorte de votre bouche aucune parole mauvaise, mais, s'il y a lieu, quelque bonne parole, qui serve à l'édification et communique une grâce à ceux qui l'entendent » (Éphésiens 4 : 29).

Il n'est pas approprié que la femme jette par la fenêtre toutes les règles d'éthique chrétienne pour ne suivre que sa colère et son amertume en disant n'importe quoi et en se comportant de manière irrespectueuse. Si par ailleurs votre femme est sensible en ce qui concerne certains sujets, priez pour que Dieu vous donne la grâce de parler au bon moment, afin de ne pas trop la provoquer. « Veillons les uns sur les autres, pour nous exciter à la charité et aux bonnes œuvres » (Hébreux 10 : 24), plutôt qu'à la haine et l'amertume.

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape » ; chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage ».)

Q : Ma femme aime crier sur les enfants.

R : Il arrive qu'une épouse/mère crie sur les enfants parce qu'elle est fatiguée de répéter les mêmes choses. Il se peut aussi qu'elle se sente frustrée du fait que leur mari/le père ne l'aide pas suffisamment. Impatiente, elle déverse tout sur le pauvre enfant.

Il convient ici d'insister de nouveau sur le chapitre relatif à la femme complète. En tant que mère, une femme doit être tendre et compréhensive. Elle doit se montrer patiente, même quand elle est fatiguée du fait qu'elle a plusieurs autres rôles à assumer. Elle doit résister à la tentation de déverser la colère et la frustration qu'elle éprouve par rapport à son mari et à d'autres questions sur les enfants, souvent vulnérables, sans défense et impressionnables.

(Voir chapitre 13, pages 53-54, « La femme complète »).

Q : Il ne respecte pas mes décisions et trouve que je parle trop.

R : Tout mari doit comprendre en quoi son épouse est différente de lui. L'une des différences fondamentales entre l'homme et la femme est que la femme a naturellement plus à dire que les hommes. Elles s'intéressent aussi plus aux détails, tandis que les hommes aiment les grandes lignes.

Une fois qu'il connaît cette différence, le mari doit s'accommoder du bavardage apparemment sans fin de sa femme. Les femmes sont ainsi faites. Elles sont plus heureuses quand elles savent que quelqu'un les écoute. (*Voir chapitre 11, pages 43-47, «Les devoirs du mari. »*).

Autant le mari doit écouter sa femme et la faire participer à la prise des décisions, autant la femme doit s'assurer que son apport soit utile. (*Voir chapitre 12, page 48-52, « Les devoirs de la femme - être une femme vertueuse »*).

Q : Il est trop occupé pour que nous parlions de nous et de notre mariage.

R : Il n'est pas facile, en général, d'entendre quelqu'un critiquer ce que nous faisons. Toute personne normale essaiera d'éviter les situations où sa performance/ses actions sont mis sur le tapis pour examen. Cela pourrait expliquer pourquoi votre mari semble ne pas avoir de temps pour que vous discutiez de « vous et votre mariage ». La femme fait probablement l'erreur de « d'émettre des signaux ». Autrement dit, elle annonce son intention d'avoir une discussion sérieuse, ce qui effraie l'autre et le pousse à prendre la fuite, croyant que son comportement fera l'objet de la discussion.

Le mieux serait de chercher un moment propice où vous savez que l'autre est suffisamment détendu et même gai, et, avec sagesse et subtilité, introduire le sujet dont vous aimeriez discuter, sans émettre de signal en lui disant par exemple « Je crois qu'on doit parler », ou « il faut qu'on parle », etc.

(*Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape ; chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage »*).

Q : Elle se querelle avec moi à l'aube

R : Il n'est pas sain de se quereller, que ce soit à l'aube ou à n'importe quel moment de la journée. Toutefois, il faut être deux pour se quereller. Aussi, si une femme a envie de se quereller et que son mari ne dit rien qui alimente la querelle, celle-ci ne pourra pas durer. Souvenez-vous que c'est seulement par orgueil qu'on excite des querelles. Si seulement le mari pouvait mettre de côté son orgueil et écouter ce que sa femme a à dire, il n'y aurait pas de querelle.

(Voir chapitre 25, page 107-114, « La clef de l'acceptation - Acceptez la paix et décidez de ne pas vous quereller »).

Q : Il ne parle pas avec moi comme il parle avec les autres. Il fait en sorte de me tenir à l'écart des discussions et des échanges qu'il a avec les autres.

R : Une situation telle que celle-ci peut être symptomatique d'un manque de confiance dans la relation et de la présence de familiarité, qui dit-on, engendre le mépris. Essayez de vous examiner de façon critique et de voir d'où vient ce manque de confiance. Avez-vous parlé de choses qu'il vous a confiées à d'autres personnes ? Est-ce que vous aussi vous lui cachez certaines choses ?

Quand il y a un manque de confiance dans une relation, en général, cette relation ne dure pas. Si vous arrivez à connaître la raison de ce manque de confiance ou cette perte de confiance, essayez de réparer les dommages. Parlez-en avec votre époux (se), à un moment opportun. Si vous devez lui présenter des excuses, faites-le et redoublez d'efforts pour retrouver la confiance perdue.

(Voir chapitre 6, page 19-21, « Le mariage selon Dieu - l'ouverture », chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape »).

Q : Mon mari n'exprime pas sa reconnaissance à mon sujet devant moi.

R : Le mariage se développe aussi grâce au fait d'honorer l'autre (1 Pierre 3 : 7). Honorer quelqu'un est quelque chose que l'on fait ouvertement. L'honorer en secret n'a pas beaucoup de sens. Les

maris doivent par conséquent honorer leurs femmes ouvertement. Si le repas qu'elle a préparé est bon, dites-le ouvertement pour l'encourager. Ne faites pas que la réprimander, mais montrez-lui ouvertement votre reconnaissance pour l'encourager à faire mieux.

(Voir chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage - Choisissez de dire des choses qui amènent la vie »).

Q : Mon mari ne m'écoute pas.

R : Une femme se sent heureuse quand on l'écoute. En fait, écouter est un signe d'amour. Il est du devoir du mari de faire en sorte que la femme se sente heureuse. L'un des moyens d'y parvenir consiste à l'écouter quand elle parle. La plupart des femmes aiment parler. Les femmes, votre devoir est d'informer, pas de transformer. Faites-le donc, et laissez Dieu faire le reste.

(Voir chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage - Ce qu'il faut éviter »).

Q : Ma femme dit que je ne communique pas.

R : La communication est à la fois verbale et non verbale. Certaines personnes sont mieux dans l'une et pas dans l'autre. Autrement dit, parfois, les choses que nous disons sont annulées par celles que nous faisons. Dans chaque mariage, les conjoints doivent s'exprimer de façon verbale et non verbale. Il doit y avoir équilibre. On dit certes que les actes en disent plus long que les paroles, mais les paroles ont aussi leur place.

Il convient néanmoins de garder à l'esprit qu'en général, les hommes ne parlent pas autant que les femmes. Il est par conséquent du devoir de la femme d'amener son mari à parler en lui posant des questions supplémentaires, sans avoir l'air d'une journaliste d'investigation ou d'un avocat en train de mener un contre-interrogatoire.

(Voir chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage - Discutez »).

Q : Il aime me crier dessus.

R : Cela est souvent symptomatique d'un manque de respect, si c'est ainsi qu'il s'adresse habituellement à vous. Mais si ce n'est pas ainsi qu'il vous parle habituellement, cela signifie probablement que quelque chose le préoccupe. Laissez-le seul un moment et revenez plus tard en discutant d'autre chose. Au moment opportun, faites-lui savoir qu'il est de mauvais goût de vous crier dessus.

(Voir chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage - Ce qu'il faut éviter, a) »).

Q : Il me parle n'importe comment et se met en colère pour de petites choses.

R : Éphésiens 5 : 25 demande aux maris d'aimer leurs femmes comme Christ a aimé l'église et a donné sa vie pour elle. Si vous aimez votre femme comme Christ nous a aimés/nous aime et est mort pour nous, vous ferez attention à la manière dont vous parlez à votre femme. C'est cela la norme. Vous adressez-vous à votre femme de la manière dont Christ se serait adressé à l'église ?

(Voir chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage - Choisissez de dire des choses qui amènent la vie »).

Q : Il ne cause pas avec moi. Il préfère parler avec des amis au téléphone. C'est seulement lors de ces conversations que j'obtiens de l'information.

R : Les conjoints doivent faire tous les efforts possibles pour se parler l'un à l'autre (Éphésiens 4 : 15). C'est un signe qu'il y a de l'amitié dans le mariage. Il est parfois difficile aux conjoints d'avoir une conversation, et cela est dû au fait qu'ils n'ont pas appris à discuter ensemble à l'époque où ils se courtoisaient. Cela pourrait aussi être un signe de détérioration de la relation. Il est incorrect que le mari relègue sa femme au rang de personne qui doit seulement écouter aux portes pour savoir ce qui se passe dans sa vie.

Si le couple avait l'habitude de causer et que cela a cessé, il doit prendre le temps d'en rechercher les causes et de remédier au problème. Si par contre c'est une caractéristique qui n'a jamais existé dans le foyer, alors c'est une chose à laquelle les conjoints

doivent fortement travailler. Vous devez avoir au moins un centre d'intérêt commun. Dans le cas contraire, prenez le temps d'apprendre ce qui intéresse votre mari et discutez intelligemment avec lui. Ne laissez pas de côté la prière. Les choses s'amélioreront progressivement. Souvenez-vous cependant qu'un homme a besoin d'amis de sexe masculin avec qui parler.

(Voir chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage - Choisissez de dire des choses qui amènent la vie. »)

Q : Il ne me parle pas de ses problèmes de famille. Ses frères ne me laissent pas de messages importants, même quand il est absent.

R : Il est dommage que vous ne vous sentiez pas incluse. Vous devez cependant garder à l'esprit que c'est à lui que vous êtes mariée. Aussi, s'il ne vous fait pas part de ce qui concerne sa famille, concentrez-vous sur ce qui concerne votre foyer.

Ne vous en plaignez pas trop. Faites en sorte d'être heureuse dans votre foyer. Le problème, c'est quand il place sa famille avant vous et ne vous protège pas des offenses de celle-ci. S'il ne laisse pas les gens vous maltraiter ou vous manquer de respect, mais ne partage simplement pas les choses qui concernent sa famille avec vous, contentez-vous de cela. Certaines personnes mettent plus de temps à s'ouvrir. Cela ne nuit certainement pas à votre mariage.

(Voir chapitre 22, page 95-97, « Les beaux-parents »).

Q : Elle n'est pas souvent d'accord avec moi et me comprend mal quand d'autres me comprennent.

R : Ceux qui vous comprennent ne vivent pas avec vous. Ils ne voient peut-être pas tous vos manquements. Ce que vous communiquez est à la fois verbal et non verbal. Vous pouvez annuler vos paroles par votre attitude, d'où la difficulté pour votre femme de vous comprendre. Prenez votre temps, expliquez les choses, et que votre sincérité ne soit jamais mise en doute.

(Voir chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage »).

Q : Nous nous querellons au bout de seulement une heure de discussion.

R : Il est évident que vous n'êtes pas amis. La communication dans le mariage ne consiste pas à savoir qui va avoir le dessus de manière à montrer qu'il est plus intelligent que l'autre. En outre, le mariage n'est pas une compétition entre un mari et sa femme. C'est une relation basée sur l'amour et qui a pour but de s'entraider à réaliser les rêves donnés par Dieu.

C'est uniquement lorsque le mariage est considéré comme une compétition que n'importe quelle conversation en son sein peut se transformer en bataille de mots. Prenez le temps de vous parler, simplement pour profiter de la compagnie de l'autre et non pour chercher à savoir si ce que l'autre dit est sensé ou non. Un esprit critique est symptomatique d'un manque d'amour. L'amour croit tout. Prenez le temps de développer une réelle amitié dans votre mariage.

(Voir chapitre 25, page 107-114, « La clef de l'acceptation - Acceptez la paix et décidez de ne pas vous quereller »).

Q : Il parle très peu, ou pas du tout. J'ai envie de divorcer.

R : Apprenez à accepter qu'en général, les hommes sont ainsi. Essayez de résoudre le problème en l'amenant à parler. S'il se contente de vous écouter parler, acceptez-le. Il ne pourra jamais parler autant que vous. Ne laissez pas cela vous pousser au divorce. Trouvez des moyens d'être heureuse dans le mariage. Quand il verra que vous êtes heureuse sans lui, il s'ouvrira probablement plus à votre monde.

Le divorce n'est permis par les Écritures qu'en cas d'adultère. Le manque de communication n'est pas considéré comme une raison valable pour divorcer. Essayez de toutes vos forces de communiquer, et ça marchera. Priez aussi et ne le harcelez pas. Ne vous servez pas du divorce comme d'une arme pour résoudre les problèmes : « Ne donnez pas accès au diable. »

(Voir chapitre 25, page 107-114, « La clef de l'acceptation - Acceptez la 'masculinité' ou la 'féminité' de votre époux (se) ») ; chapitre 24, pages 100-104, « Ce que tout chrétien devrait savoir sur le divorce ».)

Q : Il trouve que je me plains trop et que je suis impolie quand les gens viennent à la maison.

R : S'il dit vrai, vous devez changer d'attitude. Ayez un esprit doux. C'est ainsi seulement que votre mari vous trouvera agréable, et non quand vous piquez des crises ou vous montrez impolie. Marchez dans l'amour. L'amour ne se comporte pas de manière inconvenante.

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape »).

Q : Elle ne cesse de me prêter des intentions.

R : Cela est symptomatique d'un manque de confiance dans le couple. Faites tout votre possible pour être transparent et communiquer de façon claire et sans ambiguïté et assurez-vous qu'elle vous a compris. Quand il y a constamment de la suspicion dans une relation, cela montre qu'il n'y a pas d'amour. L'amour croit tout.

(Voir chapitre 6, page 19-21, « Le mariage selon Dieu - l'ouverture », chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape »).

Q : Elle veut que je ne parle qu'aux gens qu'elle aime.

R : Cela ressemble à du contrôle et de la manipulation. Il est impossible qu'un mari ne parle qu'aux personnes que sa femme aime. Le principe cardinal qui gouverne un mariage pieux et permet de cultiver la fidélité dans le mariage consiste à quitter tous ses amis, en particulier ceux du sexe opposé, et à s'attacher à son époux (se). En outre, nous conseillons aux couples d'avoir des amis communs.

Ce qui précède n'est certainement pas une injonction selon laquelle un mari/une femme ne doit parler qu'à des personnes que son conjoint approuve. Quand une telle situation se présente, cela

indique clairement qu'il y a un manque de confiance entre les conjoints. Cherchez à savoir à quoi est due cette situation malsaine et remédiez-y.

(Voir chapitre 6, page 19-21, « Le mariage selon Dieu - l'ouverture ».)

Q : Elle/Il n'aime pas parler des problèmes que nous avons, mais préfère garder le silence lorsqu'il y en a.

R : Si vous pouvez garder le silence lorsqu'il y a des problèmes et laisser tomber, c'est une bonne chose. Mais il est largement reconnu que les gens arrivent mieux à faire face aux problèmes lorsqu'ils ont la possibilité d'en parler.

Lorsque vous gardez le silence, il se peut que vous nourrissiez votre esprit de malentendus ; alors que si vous aviez parlé, vous auriez pu obtenir des éclaircissements et trouver une solution plus facilement. Faites tout votre possible pour parler, afin qu'il puisse y avoir un certain soulagement.

(Voir chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage - Discutez »).

Q : Elle a tendance à me parler avec mépris quand je ne suis pas d'accord avec quelque chose.

R : Les principes de la Parole de Dieu qui gouvernent l'alliance du mariage ne peuvent ni être violés impunément, ni mis de côté. Le mari et la femme doivent respecter certaines règles de conduite énoncées dans la Bible. La femme doit «être soumise à son mari... »

Femmes, soyez de même soumises à vos maris, afin que, si quelques-uns n'obéissent point à la parole, ils soient gagnés sans parole par la conduite de leurs femmes,...

1 Pierre 3 : 1

Femmes, soyez soumises à vos maris, comme au Seigneur ;

Éphésiens 5 : 22

(Voir chapitre 12, pages 48-52, « Les devoirs de la femme »).

Finances

Q : Il est égoïste. Il ne me donne pas assez d'argent.

R : Les finances/l'utilisation de l'argent, constituent l'un des domaines du mariage pouvant susciter des controverses. Dans certaines cultures, il est de la responsabilité de l'homme de fournir tout l'argent du ménage. Dans ce cas, l'homme semble disposer détenir le pouvoir absolu pour ce qui est de décider à quoi servira l'argent.

Les réalités économiques actuelles font que le mari et la femme contribuent à l'entretien du ménage. Cela signifie par conséquent que, bien qu'il soit le chef du foyer, il n'est pas le seul à décider, unilatéralement, de la manière dont l'argent sera utilisé. Nous encourageons les maris à donner à leur femme suffisamment d'argent pour les dépenses ménagères, ainsi que pour leurs dépenses personnelles. S'il vous plaît, ne soyez pas avare ou radin.

(Voir chapitre 15, pages 58-60, « Principes régissant les finances dans le mariage »).

Q : Il compte le moindre sou et parle trop d'argent.

R : Lorsque le mari est le seul soutien de famille, il peut arriver qu'il se plaigne au sujet de l'argent et de son utilisation. Mais le fait qu'un homme compte le moindre sou n'est pas une mauvaise chose en soi. C'est un signe de frugalité. Toutefois, si cela l'amène à devenir avare, c'est qu'il y a un problème.

(Voir chapitre 15, pages 58-60, « Principes régissant les finances dans le mariage ». Voir également « Frugalité », par l'évêque Dag Heward-Mills).

Q : Nous n'arrivons pas à décider du montant d'argent à dépenser pour nos vêtements.

R : Cela doit faire l'objet d'un consensus et d'une discussion. Cela doit être fait de manière scientifique et logique, au moyen de l'utilisation d'un budget. Ce que nous voulons souligner ici, c'est que pour qu'il y ait la paix et la joie dans la maison, l'utilisation de l'argent doit être planifiée conjointement, en gardant à l'esprit qu'en tant

qu'administrateurs de l'argent de Dieu, un jour nous devons rendre des comptes.

(Voir chapitre 15, pages 58-60, « Principes régissant les finances dans le mariage »).

Q : Faut-il que nous ayons un compte commun ?

R : Il n'existe aucune règle selon laquelle une fois marié, un couple doit avoir un compte commun. L'important est que la gestion de leurs finances soit fondée sur le principe selon lequel ce que chacun reçoit est pour le couple. En outre, il doit y avoir de la transparence.

Cela signifie que même si dans la pratique ils ont des comptes séparés, pour l'essentiel, ils ont un compte commun, parce qu'il y a transparence.

(Voir chapitre 15, pages 58-60, « Principes régissant les finances dans le mariage »).

Q : Il fait tellement attention à l'argent que cela rend parfois la vie difficile.

R : Faire attention à la manière dont on utilise l'argent est censé être une bonne chose. Quand on arrive à boucher toutes les fuites dans nos finances, cela nous permet d'avoir plus. Cela est par conséquent un signe de bonne gestion.

Mais si cela rend la vie difficile pour la femme, c'est qu'il convient de revoir la manière dont on s'y prend. La gestion des finances du ménage doit faire l'objet d'un effort commun, au moyen de la discussion et du dialogue. Aucun des conjoints ne doit se sentir exclu. Encouragez la transparence.

(Voir chapitre 15, pages 58-60, « Principes régissant les finances dans le mariage »).

L'attitude

Q : Il ne m'aide pas et se comporte comme quelqu'un qui « s'en fiche ».

R : L'un des devoirs du mari consiste à aimer sa femme comme Christ a aimé l'église et a donné sa vie pour elle (Éphésiens 5 : 25).

Si un mari aime vraiment sa femme, l'une des choses qu'il fera, c'est la protéger du stress généré par les tâches ménagères. Cela signifie qu'il aidera et soutiendra sa femme, de manière à ce qu'elle ne croule pas sous le poids des responsabilités. (*Voir chapitre 11, pages 43-47, « Les devoirs du mari »*).

La femme doit également garder à l'esprit qu'en tant que chrétienne elle doit assumer plusieurs rôles, raison pour laquelle elle doit gentiment demander de l'aide à son mari. Faites en sorte qu'il sente que vous appréciez les petites choses qu'il fait dans la maison. En outre, même si elle n'est pas d'accord avec cela, elle doit faire en sorte que le mari croit qu'elle est reconnaissante pour l'aide qu'il lui apporte en ce qui concerne les tâches ménagères.

Cette approche permet de flatter l'ego de l'homme, ce qui le pousse à faire davantage. Résistez au besoin de donner des ordres concernant qui doit faire quoi ou qui ne doit pas faire quoi.

(*Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape »*).

Q : Elle n'est pas soumise.

R : La femme a le devoir de se soumettre à son mari en toutes choses (Éphésiens 5 : 22). Être soumise signifie respecter, céder, se conformer et être d'accord avec. Cela n'est généralement pas facile, mais étant donné que ce sont les Écritures qui nous le demandent, les femmes doivent s'efforcer d'y obéir.

Les maris doivent cependant garder à l'esprit qu'une femme se soumet plus facilement quand son mari l'aime comme Christ aime l'église.

Les femmes doivent savoir que se soumettre n'est pas une faiblesse, mais un signe de force. Il est habituellement plus facile de vivre avec une femme soumise qu'avec une femme querelleuse et belliqueuse.

(*Voir chapitre 12, pages 48-52, « Les devoirs de la femme - Se soumettre à son mari »*).

Q : Elle s'emporte facilement.

R : En tant que leader du foyer, face à une femme qui s'empporte facilement, le mari doit se comporter comme avec un sexe plus faible et qui a besoin d'être aidé. En tant que chef, aimez-la, acceptez-la, enseignez-lui la Parole de Dieu et montrez-lui l'exemple.

Q : Il ne se montre pas reconnaissant.

R : Une fois de plus, il est du devoir du mari de faire en sorte que la femme se sente heureuse dans son foyer. Ce difficile objectif peut être atteint, entre autres, en faisant en sorte que votre femme se sente acceptée telle qu'elle est, en évitant de vous montrer dur, en restant à la maison aussi souvent que possible, et en lui tenant compagnie.

Sans ce qui précède, il y a peu de chances qu'un mari ait affaire à une femme satisfaite. Le mari ne doit pas se comporter comme si le seul but de sa femme est de le mettre mal à l'aise. Par conséquent, tout ce qu'elle entreprend pour rendre la vie de son mari plus confortable devrait être considéré comme digne d'approbation et de gratitude. Plus il dit «merci», plus il a de chances qu'elle lui rende service.

(Voir chapitre 11, pages 43-47, « Les devoirs du mari »).

Q : Il n'est pas souvent à la maison. Il rentre tard.

R : Avez-vous des raisons de croire qu'il va dans des endroits où vous soupçonnez qu'il a une relation extraconjugale, ou bien ses activités nocturnes vous mettent simplement mal à l'aise? La confiance est très importante pour un mariage durable, harmonieux et agréable. La suspicion est quelque chose de très malsain. « L'amour croit tout, espère tout... » et « L'amour parfait bannit toute crainte. »

Il doit être ouvert en ce qui concerne ses déplacements, afin d'écarter tout doute. Gérez la situation sans qu'il ne soit évident que vous essayez d'obtenir des informations et que vous le soupçonnez.

(Voir chapitre 6, page 19-21, « Le mariage selon Dieu - l'ouverture », chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape »).

Q : Elle manque d'initiative et n'a pas d'objectifs dans la vie.

R : Cela est symptomatique d'une femme dotée d'un certain tempérament, fort probablement flegmatique. Son mari a le devoir de compléter les efforts de sa femme. Vous remarquerez que là où vous avez des faiblesses, elle a des forces. Le mariage consiste à se compléter l'un l'autre.

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape », chapitre 25, page 107-114, « La clef de l'acceptation - Acceptez la 'masculinité' ou la 'féminité' de votre époux (se) »).

Q : Elle est tête en l'air.

R : Le mari a le devoir de se montrer tolérant envers le sexe faible et de le protéger. Rappelez-lui les choses qu'elle a tendance à oublier et aidez-la à planifier sa vie. Après tout, c'est pour cette raison qu'elle vous a épousé.

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape », chapitre 25, page 107-114, « La clef de l'acceptation - Acceptez le tempérament de votre époux (se) »).

Q : Elle se plaint trop au sujet des tâches ménagères.

R : Si elle se plaint concernant les travaux ménagers, c'est que vous ne l'aidez probablement pas beaucoup. Essayez de l'aider et de vous joindre à elle quand elle vaque à ses occupations ménagères. Si vous vous joignez à elle, vous vous rendrez compte que ce qu'elle n'aimait pas faire avant, elle le fait désormais avec un peu plus de joie.

(Voir chapitre 11, pages 43-47, « Les devoirs du mari - Protégez-la et prenez soin d'elle, a) »).

Q : Elle est dominatrice.

R : Elle a probablement un tempérament colérique. Comprenez les forces et les faiblesses de la femme colérique et sachez quoi faire si vous êtes marié à une telle femme.

(Voir chapitre 18, pages 70-74, « Les forces et les faiblesses de la femme colérique » ; chapitre 43, pages 202-205, « que faire si vous

avez épousé un/une colérique » ; chapitre 25, page 107-114, La clef de l'acceptation - Acceptez le tempérament de votre époux (se) »).

Q : Elle insiste pour faire des choses que je ne lui ai pas demandé de faire.

R : (Voir chapitre 12, pages 48-52, « Les devoirs de la femme - Se soumettre à son mari »).

Q : Il ne prend pas le temps de chercher à savoir ce que j'ai quand je suis préoccupée.

R : Ce problème concerne l'un des plus grands désirs de la femme, à savoir que son mari lui accorde de l'attention. Comme nous l'avons dit précédemment, il est du devoir du mari de faire en sorte que sa femme se sente heureuse dans son foyer. L'un des moyens d'y parvenir consiste à faire en sorte qu'elle se sente acceptée. Le seul moyen pour que la femme se sente acceptée est que son mari passe du temps avec elle et tienne compte d'elle dans ses projets.

(Voir chapitre 11, pages 43-47, « Les devoirs du mari - Protégez-la et prenez soin d'elle, a) »).

Q : Je viens en dernier sur la liste de ses priorités

R : En outre, pour développer un bon foyer chrétien, chacun doit penser en tenant compte de l'autre (Philippiens 2 : 3). Le mari doit planifier sa vie de manière à passer des moments de qualité avec sa femme. L'important n'est pas la quantité, mais la qualité. Cela n'est possible que si le couple établit un programme commun et évite de se montrer égoïste.

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape » ; chapitre 11, pages 43-47, « Les devoirs du mari »).

Q : Il n'arrête pas de me donner des ordres et dit que c'est lui qui commande.

R : Dans un foyer conjugal, il n'y a pas de commandant. Il ne s'agit pas non plus d'un champ de bataille, ni d'un terrain de défilé.

Dans le mariage, il y a des partenaires. Il y a un chef et une personne qui l'aide. Cela n'a rien à voir avec une relation de

commandant avec son subordonné.

Le mari doit honorer et respecter sa femme et la traiter comme le sexe faible. Une fois que cela sera fait, il n'aura pas besoin de lui donner des ordres. Elle servira avec amour et joie. Si c'est le fait de donner des ordres à votre femme qui vous permet de sentir que vous êtes le chef, c'est que vous avez lamentablement échoué en tant que chef. Vous pouvez y parvenir en exerçant un leadership d'amour et en montrant l'exemple.

Par ailleurs, il se peut que votre mari ait un tempérament colérique. Vous devez par conséquent comprendre les forces et les faiblesses du mari colérique et savoir que faire si votre mari en est un.

(Voir chapitre 18, pages 70-74, « Les forces et les faiblesses du mari colérique » ; chapitre 43, pages 202-205, « que faire si vous avez épousé un/une colérique » ; chapitre 25, page 107-114, La clef de l'acceptation - Acceptez le tempérament de votre époux (se) »).

Q : Elle n'oublie pas facilement les choses.

R : Si vous entendez par là qu'elle ne pardonne pas facilement, c'est qu'il vous sera difficile de résoudre les problèmes et de vivre en harmonie dans un tel foyer. Quand à oublier, c'est quelque chose que l'on doit faire intentionnellement. On oublie au bout d'un certain temps, mais Dieu nous ordonne de pardonner. Cela nous est prescrit par Dieu.

Il y aura toujours des offenses dans le mariage, mais il doit également y avoir pardon, afin de pouvoir traiter les offenses. L'absence de pardon est un problème spirituel et Dieu ne pardonne pas à ceux qui ne pardonnent pas. Mari, aidez votre femme avec la Parole de Dieu, pour qu'elle s'en rende compte. En outre, enseignez-lui, en montrant l'exemple, à pardonner et laisser tomber.

(Voir chapitre 21, pages 91-94, « Comment résoudre les problèmes dans le mariage » ; chapitre 9, pages 51-57, « La communication dans le mariage »).

Q : Elle se met sur la défensive quand je lui parle des choses que je n'aime pas.

R : L'instinct d'auto préservation est l'un des plus développés chez l'être humain. Quand votre femme vous sent hostile et se sent attaquée, elle se défend en s'auto préservant. Ce n'est pas la meilleure manière de résoudre les problèmes dans le mariage.

Vous devez apprendre à dire la vérité avec amour (Éphésiens 4 : 15). En d'autres termes, le moment et la manière dont vous dites ce que vous avez à dire est important. Laissez-vous guider par cela, et vous parviendrez plus facilement à amener votre femme à accepter ses manquements.

(Voir chapitre 9, pages 32-36, « La communication dans le mariage »).

Q : Elle ne s'excuse pas facilement.

R : Il arrive très souvent que les conflits conjugaux ne soient pas résolus parce que personne ne veut s'excuser.

Toutefois, une réponse douce calme la fureur, et celui qui cache ses transgressions ne prospère point, mais celui qui les avoue et les délaisse obtient miséricorde.

(Voir chapitre 21, pages 91-94, « Comment résoudre les problèmes dans le mariage »).

Q : Je n'aime pas la manière dont il me parle parfois, surtout en présence de notre domestique et d'autres personnes.

R : Encore une fois, nous devons apprendre à dire la vérité avec amour. En outre, Galates 6 : 1 nous enseigne comment corriger ceux qui peuvent avoir commis des erreurs. Quand vous corrigez votre épouse, il est incorrect de le faire en présence d'autres personnes. Attendez de le faire à un moment et dans un endroit plus approprié. C'est ce qui montre que vous le faites avec amour, et non avec colère ni suffisance.

(Voir chapitre 21, pages 91-94, « Comment résoudre les problèmes dans le mariage »).

Questions spirituelles

Q : Elle n'est pas assez spirituelle.

A : Le mari a le devoir, selon Éphésiens 5 : 29, de nourrir et chérir son épouse avec la Parole de Dieu. Il est aussi le leader de son foyer. Si la femme n'est pas assez spirituelle, le chef a la responsabilité de la discipliner avec amour, comme s'il s'agissait d'un nouveau converti, jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment spirituelle. Souvenez-vous que c'est Dieu qui peut la changer, pas le mari.

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape » ; chapitre 25, page 107-114, « La clef de l'acceptation »).

Q : Il ne prie plus autant qu'avant notre mariage. J'aimerais qu'il soit plus pieux, autrement dit, qu'il prie davantage.

R : C'est le cri d'une femme concernant l'attitude peu spirituelle de son mari. Dans Genèse 2:18, Dieu a dit qu'il créait une aide pour l'homme. Cela signifie que la femme est une aide pour son mari, et qu'elle doit l'aider dans tous les domaines, y compris dans le domaine spirituel.

Dans le mariage, l'idéal est que le mari, en tant que chef, prenne la tête en ce qui concerne les questions spirituelles. Mais dans l'exemple ci-dessus, il semblerait que c'est plutôt la femme qui est en avance au plan spirituel.

Si vous, en tant qu'épouse, essayez de lui faire un sermon sur l'importance de prier et de ne pas reculer spirituellement, vous ne parviendrez peut-être pas à grand-chose. Mais ce qui marchera à coup sûr, ce sont vos prières pour lui. Trouvez un bon moment et priez en sa présence. Essayez de l'inviter à se joindre à vous sans le forcer. Petit à petit, par la prière et la sagesse, je suis persuadé que vous réussirez à l'amener à faire ce qu'il devrait faire.

Femmes, soyez de même soumises à vos maris, afin que, si quelques-uns n'obéissent point à la parole, ils soient gagnés sans parole par la conduite de leurs femmes ;

1 Pierre 3 : 1

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape » ; voir chapitre 25, page 107-114, « La clef de l'acceptation »).

Q : Il aime passer du temps en compagnie d'amis incroyants et n'y voit aucun mal.

R : Cela pourrait signifier que votre mari est en train de rétrograder spirituellement, mais vous devez marcher dans l'amour avec lui.

«L'amour ne faillit jamais. » Le premier devoir d'une femme dont le mari est en train de rétrograder est de prier pour lui. Ensuite, elle doit trouver des moyens subtils de le faire rester à la maison, ou d'avoir plus envie d'être à la maison qu'avec ses amis. En dernier recours, créez un climat qui vous permettra de lui parler.

Votre démarche doit avoir pour objectif de sauver son âme, et pas tellement de sauver votre mariage. Une fois qu'il sera restauré, il y a de fortes chances que son attitude par rapport au mariage et au fait de rester à la maison change également.

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape »).

Q : Elle semble ne pas trop prendre au sérieux le fait de servir à l'église.

R : La vérité est que vous ne pouvez pas forcer votre femme à aimer servir à l'église. Son attitude pourrait s'expliquer par le fait que vous ne l'aidez pas beaucoup dans la gestion des tâches ménagères.

En outre, elle ne voit peut-être pas quelle différence le fait que vous soyez si impliqué à l'église fait dans votre vie. Si le problème ne vient pas de là, c'est qu'il y a vraiment de quoi s'inquiéter.

En tant que chef de famille, vous devez trouver un moyen d'amener votre foyer à suivre votre exemple en servant Dieu. Discutez avec votre femme, essayez de savoir quels problèmes elle rencontre et aidez-la, avec patience et amour, à les résoudre. Vous devez toutefois garder à l'esprit que ce n'est pas tout le monde qui est zélé en ce qui concerne le fait de servir à l'église. Tout dépend du degré de conviction, de croissance et d'engagement de la personne. Ayez pour objectif d'amener votre femme devenir une chrétienne plus

mature, tout en lui montrant un bon exemple en tant que mari chrétien.

(Voir chapitre 8, pages 28-31, « L'amour dans le mariage – Agape », chapitre 25, page 107-114, « La clef de l'acceptation »).

Q : J'aimerais pouvoir prier régulièrement avec ma famille. Il ne prie pas avec moi.

R : L'idéal est que le mari et la femme prient avec le reste de la famille. La réalité est que cela ne sera peut-être pas possible. J'aimerais tout d'abord suggérer que la femme soit reconnaissante d'avoir un mari qui prie au moins.

Il est important qu'un couple prie ensemble de temps en temps. Cela permet de renforcer leurs liens, et la Bible dit que si deux personnes se mettent d'accord pour demander quelque chose dans la prière, cela est très efficace. Il est par conséquent dans l'intérêt du couple de trouver le temps de prier de temps en temps.

En tant que chef de famille, le mari a la responsabilité d'être le sacrificateur dans son foyer. En tant que tel, son devoir est de réunir sa famille de temps en temps pour un temps de partage. Suivez l'exemple d'Abraham et ordonnez à votre foyer de vous suivre. Vous pouvez prier séparément, mais vous réunir pour certains sujets.

Car je l'ai choisi, afin qu'il ordonne à ses fils et à sa maison après lui de garder la voie de l'Éternel, en pratiquant la droiture et la justice, et qu'ainsi l'Éternel accomplisse en faveur d'Abraham les promesses qu'il lui a faites...

Genèse 18 : 19

Cela aide le couple à rester ensemble et à éliminer certaines tendances négatives qui pourraient s'enraciner chez les enfants.

(Voir chapitre 7, pages 22-27, « Le foyer chrétien »).

Q : Nous ne parvenons pas à appliquer ou insérer concrètement les principes divins dans les situations que nous rencontrons.

R : Il est dommage que vous ayez des difficultés à mettre en pratique la seule chose qui puisse vous aider à résoudre les

problèmes que vous rencontrez dans votre mariage. Cela n'est possible que si vous décidez consciemment que Dieu sait mieux que vous et que s'il dit quelque chose dans Sa parole en ce qui concerne une situation, c'est qu'il a certainement une meilleure solution que vous.

En d'autres mots, il faut de l'engagement pour décider de résoudre les problèmes conjugaux en se servant de principes bibliques. Même si l'une des parties refuse de s'y conformer, l'autre peut choisir de s'en tenir à la position biblique et à ce que la Bible dit. Par votre obéissance à la Parole, vous réussirez peut-être à convaincre l'autre.

(Voir chapitre 7, pages 22-27, « Le foyer chrétien »).

Questions en rapport avec la famille

Q : Elle écoute plus sa mère que moi.

R : La confiance se gagne. Aussi, personne ne peut simplement souhaiter l'inspirer. Le mari doit s'atteler à gagner la confiance de sa femme. Autrement dit, quand une femme écoute quelqu'un d'autre plus qu'elle n'écoute son mari, cela signifie peut-être qu'elle n'a pas confiance en ce dernier.

Par ailleurs, une femme doit savoir que Genèse 2 : 24 nous ordonne de «quitter et nous attacher», car cela est vital pour la réussite d'un mariage. Elle doit quitter l'influence, les orientations et le contrôle de ses parents (sa mère) afin de s'attacher à son mari.

Elle doit apprendre que le mariage les concerne davantage tous les deux que n'importe qui d'autre. Aussi doit-elle considérer que les conseils de son mari sont plus importants pour son mariage que ceux de qui que ce soit d'autre. Le mari doit essayer d'améliorer l'amitié et la communication dans le mariage.

(Voir chapitre 6, pages 19-21, «Le mariage selon Dieu – Quitter et s'attacher»).

Q : Elle n'arrive pas à trouver du temps pour prendre soin de la maison.

R : Les femmes mariées sont des personnes naturellement «harcelées» dans cette partie du monde. Elles travaillent, font la cuisine, doivent être une partenaire sexuelle, une mère, une chrétienne et une hôtesse. Pour beaucoup de femmes, toutes ces responsabilités peuvent parfois être accablantes.

Il semblerait ici que la femme essaie de faire face aux défis qu'elle rencontre en négligeant certains de ses rôles dans son foyer. Cela engendre souvent d'autres problèmes.

Pour résoudre ce problème, le mari doit la protéger du stress des travaux domestiques. Elle doit aussi apprendre à demander de l'aide. En outre, elle doit garder à l'esprit que tous ses rôles ont une importance égale. Enfin, elle doit savoir qu'elle peut tout par Christ qui la fortifie.

Mari, discutez de cette situation avec votre femme et ensemble, mettez au point une stratégie qui lui permette de mieux organiser sa vie.

(Voir chapitre 12, pages 48-52, « Les devoirs de la femme » ; chapitre 13, pages 53-54, « La femme complète »).

Q : Elle néglige les enfants.

R : La réponse à cette question est la même que celle qui précède. La femme a peut-être besoin d'aide pour organiser les choses. Si par ailleurs son handicap est dû au fait qu'elle ne sait vraiment pas comment s'occuper des enfants, le couple doit chercher conseil pour remédier à la situation et éviter tout problème dans le futur.

(Voir chapitre 12, pages 48-52, « Les devoirs de la femme » ; chapitre 13, pages 53-54, « La femme complète »).

Q : Il aime plus ses amis et sa famille que moi.

R : C'est là une conclusion plutôt grave. Mais il est possible que le mari ait donné des signes qui donnent l'impression à sa femme que sa famille (au sens large) et ses amis sont plus importants à ses yeux qu'elle. Le mari doit se rappeler que Genèse 2 : 24 lui demande de tout quitter pour s'attacher à sa femme, afin qu'ils deviennent un.

La solution à ce problème est que le mari obéisse aux Écritures. La femme doit aussi créer un climat qui force presque son mari à vouloir passer plus de temps en sa compagnie qu'avec ses amis et sa famille. L'attitude la plus efficace que nous recommandons à la femme est celle qui consiste à avoir un esprit doux et paisible. Une telle attitude ne peut qu'être attrayante.

En outre, faites savoir à votre mari que vous êtes une femme vertueuse et sage.

(Voir chapitre 6, pages 19-21, « Le mariage selon Dieu – Quitter et s'attacher », chapitre 12, pages 48-52, « Les devoirs de la femme – Être une femme vertueuse »).

Q : Il ne reprend pas les membres de la famille qui m'offensent.

R : Tout mari a le devoir de protéger et prendre soin de sa femme. Il doit protéger sa femme contre les comportements incorrects des membres de sa famille et de ses amis.

Le mari doit savoir que ce ne sont pas tous les membres de sa famille qui apprécieront la femme qu'il a choisi d'épouser. Son devoir est par conséquent de s'assurer qu'il la protège de ceux qui pourraient ne pas l'aimer. Il peut le faire en montrant très clairement qu'il désapprouve tout comportement incorrect envers sa femme. Cela permet aux autres de savoir qu'il ne permettra à personne de la maltraiter. Tout mari qui laisse les membres de sa famille et ses amis harceler sa femme manque à son devoir de protéger sa femme, qui est «un sexe plus faible».

(Voir chapitre 11, pages 43-47, « Les devoirs du mari - Protégez-la et prenez soin d'elle, a) » ; chapitre 22, page 95-97, « Les beaux-parents »).

Q : Son fils ne me respecte pas.

R : Quand un couple a affaire à un bel enfant, il est de la responsabilité du mari/père de ramener l'enfant à l'ordre, afin de soutenir sa femme dans ses tentatives de discipliner les enfants.

(Voir chapitre 23, page 98-99, « Les beaux enfants »).

**Q : Elle ne s'entend pas bien avec les membres de ma famille.
Elle pense qu'ils sont méchants.**

R : Il est de la responsabilité de chaque partie de s'assurer qu'elle a de bons rapports avec sa belle-famille. Toutefois, ces rapports peuvent parfois s'avérer très problématiques, soit parce que l'épouse elle-même est difficile et hautaine, soit parce que la famille n'approuve pas le choix de leur enfant. Autant que cela dépend de vous, essayez de vivre en paix avec tous les hommes, en particulier avec votre belle famille. À long terme, cela permettra à votre mariage de s'épanouir.

(Voir chapitre 22, page 95-97, «Les beaux-parents»).

Fin

Bibliographie

ADAMS, Jay E (1980) *Marriage, Divorce and Remarriage in the Bible*, Grand Rapids, Michigan : Zondervan Publishing House.

----- (1973) *The Christain Counselor's Manual*, Grand Rapids, Michigan : Zondevan Publishing House.

ADEI, Georgina (1999) *The Joy of Human Love*, Accra (Ghana) , African Christian Press.

ADEI, Stephen et Georgina (2000) *Passionate Monogamy*, Accra (Ghana), African Christian Press.

ADEI, Stephen (2002) *The Secret of a Happy Marriage : Communication*, Achimota, Accra (Ghana), Africa Christian Press.

ADJABENG, Joshua (1999) *Before You Marry*, Accra (Ghana), Olive.

----- (2001) *Love and Sex in Marriage*, Accra (Ghana), Olive.

----- (1995) *Enjoying a Fruitful Marriage*, Accra (Ghana) Olive.

ALEXANDER, Dan et LONGMAN Tremper (1995) *Intimate Allies* Wheaton , Illinois, Tyndale House Publications.

AMES, Dave et Joyce (1990) *Stress Free Marriage*, Eastbounne, E. Sussex, Crossway Books.

----- (1991) *Second Honeymoon*, Eastbourne, Kinsway Publishing.

ANDERSON, C. Thomas et Maureen (2003) *Making Marriage a Love Story*, Phoenix, Arizona, Winword Publishing.

ANDERSON, Neil T. et Charles Nylander (1996) *The Christ-Centered Marriage*, Ontario, Glint. ANDREWS, Gini (1974) *Your Half of the Apple : God and the Single Girl*, Grand Rapids, Michigan; Zondervan Publishing House.

ARP, David et Claudia (1997) *10 Great Dates to Energize Your Marriage*; Grand Rapids, Michigan, Zondervan.

ARTERBURN, Steve et al. (2004) *Every Young Man's Battle : Strategies for Victory in the Real World of Sexual Temptation*. Colorado Springs , Colorado : Waterbrook Press,.

ARTHUR, Kay. (2000) *Marriage Without Regrets*. Eugene , Oregon : Harvest House Publishers.

ASH, Christopher. (2003) *Marriage Sex in the Service of God*. Leicester , England : InterVarsity Press.

AUGSBURGER, David. (1978) *Caring Enough to Confront*. Glendale , Californie : G/L Publications.

BARNES, Robert G. Jr.(1991) *Single Parenting*. Wheaton , Illinois : Tyndale House Publishers.

BADOE, E. A et S.K. Owusu ed. (2004) *Health and Disease : A Layman's Guide To Good Health*. Accra, Ghana, University of Ghana Medical School.

BLOOD Jr., Robert O. (1969) *Marriage*, New York : *The Free Press*.

BOEHL, David et al. (1997) *Preparing for Marriage*, Denise Rainey ed. Ventura , Californie : Gospel Light Publishing House.

BRITTEN, Bruce et Carol (2000) *Answers for Your Marriage*, South Africa, Worldwide Books.

BURKETT, Larry (1977) *What Husbands Wish Their Wives Knew about Money*, Wheaton, Illinois, Victor Books.

BUSTANOBY, Andre. (1978) *But I Didn't Want a Divorce : Putting Your Life Back Together*. Grand Rapids, Michigan, Zondervan Publishing House.

BYE, Beryl. (1966) *Teaching Our Children the Christian Faith*, Chicago, Moody Press.

CALLANDER, Garry, Govan et Hodge (1980) *Obstetrics Illustrated*. 3e edition, Édimbourg : Churchill Livingstone,.

CAMPBELL, Stuart et Christoph Lees. (2000) *Obstetrics by Ten Teachers*. 17th ed. Londres : Arnold.

CAPLAN, Ronald M. ed. (1982) *Principles of Obstetrics*. Baltimore , Londres : William & Wilkins.

CARTER, Les. (1985) *The Push-Pull Marriage: Learning and Living the Art of Give and Take*. Grand Rapids , Michigan : Baker Book House.

CERLING, Charles. (1984) *The Divorced Christian*. Grand Rapids , Michigan : Baker House.

CHAMBERLAIN, Geoffery (1995) , éditeur, *Turnbull's Obstrics*. 2e édition, Édimbourg (Écosse) Churchill Livingstone.

CHAMBERLAIN, Geoffrey et John Dewhurst. (1984) *Obstertrics and Gynaecology*. 2e édition, Londres, Pitman Pub.

CHAPMAN, Gary et Ross Campbell. (1997) *The Five Love Languages of Children* [Langages d'amour des enfants] Chicago, Northfield Publishing.

CHAPMAN, Gary (1997) *Five Signs of a Loving Family*, Chicago, Northfield Publishing.

----- (1996) *Toward a Growing Marriage*, Chicago, Moody Press.

CHRISTENSEN, Larry (1970) *The Christian Family*. Minéapolis, Bethany.

CLAYTON, Stanley G. et al. eds. (1986) *Obstetrics by Ten Teachers*. 14th ed. Bedford Square, Londres : Edward Arnold Pub.

CLINEBELL, Howard J. & Charlotte H. (1970) *The Intimate Marriage*. New York : Harper & Row Publishers, Inc.

CLULOW, Christopher ed. (1995) *Women, Men and Marriage*. Londres : Sheldon Press.

COLEMAN, William L. (1980) *Engaged: When Love Takes Off*. Wheaton , Illinois : Tyndale House Publishers.

COLLINS, R. Gary. (1995) *Family Shock, Keeping Families Strong in the Midst of Earthshaking Change*. Tyndale House Publishers Inc., Wheaton, Illinois.

CRABB, Jr., Lawrence J. (1982) *The Marriage Builder*. Grand Rapids , Michigan : Zondervan Publishing House.

CUTRER, William et Sandra Glahn. *Sexual Intimacy in Marriage*, Grand Rapids, Michigan, Kregel Publications.

DAWN, J. Marva. (2001) *Sexual Character: Beyond Technique to Intimacy*. Grand Rapids , Michigan, William B. Eerdmann Publishing Company.

DEBRA, Evans. (2003) *Blessing Your Husband in "Mason's Mystery in Marriage"*. Tyndale House Publishers Inc., Wheaton, Illinois.

DILLOW, Linda. (1986) *Creative Counterpart*, Nashville, Tennessee, Thomas Nelson Publisher.

DILTS, P. V. et al. (1981) *Core Studies in Obstetrics and Gynaecology*. 3e édition, Baltimore , Londres, Williams et Wilkins.

DOBSON, James (1988) *Straight Talk to Men and Their Wives*, Waco, Texas, Word Books.

----- . (1982) *What Wives Wish Their Husbands Knew about Women*, Wheaton , Illinois, Tyndale House Publishers.

DOWNER, Phil et Susy et Ken Walker. (2003) *Optimize Your Marriage: Making an Eternal Impact on Family and Friends*. Camp Hill, Pennsylvanie, Christian Publications Inc.

EISENBERG, Arlene et al (1991) *What To Expect When You're Expecting*, New York, Norkman Pub.

ELLIOT, Elisabeth. (1996) *Quest For Love: True Stories of Passion*. Manille (Philipines), OMF Literature Inc.

ELLIS, Gwen. (1995) *Thriving as a Working Woman*, Wheaton, Illinois, Tyndale House Publishers.

ENKIN, Marc F. W. C. Keirse (1991) Ian Chalmers Murray, éditeur, *Effective Care in Pregnancy and Childbirth*. Oxford, New York, Oxford University Press.

EVANS, Jimmy (2004) *Marriage on the Rock*, Amarillo , Texas, Majestic Media.

FIELD, David (1986) *Marriage Personalities*, Eugene, Oregon, Harvest House Publishers.

FINZEL, Hans et Donna (2001) *The Ten Top Ways to Love Your Wife*, Colorado Springs, Colorado, Cook Communication Ministries.

FOREHAND, Rex et Nicholas LONG (1996) *Parenting the Strong-Willed Child*, Chicago, Illinois, Contemporary Books.

FREDERICKSON, H. L. et Wilking Haug L (1991) *OB/GYN Secrets*. Philadelphie, Pennsylvanie, Hanley & Belfus Inc.

FRIESEN, Delores (1981) *Let Love Be Your Greatest*, Kehl (Allemagne), Éditions Trobisch.

GANONG, F. William (2003) *Review of Medical Physiology*, New York, McGraw-Hill.

GANONG, William (1991) *Review of Medical Physiology*, 15e édition, East Norwalk, Connecticut, Appleton et Lange.

GILLHAM, Anabel (1982) *Friends and Lovers*, Wheaton, Illinois, Tyndale House Publishers.

GRUNLAN, Stephen A (1999) *Marriage and the Family: A Christian Perspective*, Grand Rapids, Michigan, Zondervan Publishing House.

HAGIN, Kenneth E. (2001) *Love : The Way to Victory* [L'amour, le chemin qui mène à la victoire] Tulsa, Oklahoma, Faith Library Publications.

HALL, L. Timothy (1996) *The Labor of Love*, Grand Rapids, Kregel.

HARDISTY, Margaret (1975) *Forever My Love*, Irvine, Californie, Harvest House Publishers.

HARVEY, A. David R. et Ilya Z. Kovar (1991) *Child Health*, Édimbourg, Churchill Livingstone.

----- (février-mars 2005) *Healthy Pregnancy: The Pain-Free Option*.

HENFELT, Robert et al (1992) *Love is a Choice*, Nashville, Tennessee, Thomas Nelson Inc.

HENRY, Jim et Marilyn Jeffcoat. (2000) *The Two Shall Become One : A Wedding Manual*, Nashville, Tennessee, Holman Publishers.

HLAUKA, Theda. (2001) *Saying I Do Was the Easy Part : Secrets to a Dynamic and Fulfilling Marriage*, Nashville, Tennessee, Broadman et Holman Publishers.

HORNER, Bob et Jan (2000) *Resolving Conflict in Your Marriage*, Loveland, Colorado, Group Publishing Inc.

HORSLEY, Gloria (1996) *In-Laws : A Guide to Extended Family Therapy*, New York, John Wiley & Sons, Inc.

HUANG, Christopher L. H. et Victor G. Daniels (1962) *Companion to Obstetrics*, Lancaster, England, M. T. P. Press Ltd.

INGRID, Gary (1996) *Whole Marriages in a Broken World*. Grand Rapids, Michigan, Discovery House Publishers.

JAKES, T.D (2000) *Six Pillars from Ephesians : The Spiritual Wedding of the Believer*, Tulsa, Oklahoma

JANSS, Edward W (1980) *How to Give Your Children Everything They Really Need*, Wheaton, Illinois, Tyndale House Publishers.

JANSSEN, Al (2001) *The Marriage Masterpiece*, Wheaton, Illinois, Tyndale House Publishers.

KALMBACH, Deb et Heather Kopp (2001) *Because I Said Forever : Embracing Hope in a Not- So- Perfect Marriage*, Oregon, Multnomah Publishers Sisters.

KENNEDY-Moore, Eileen et Joanne C. Watson (1999) *Expressing Emotion, Myths, Realities, and Therapeutic Strategies*, New York, The Guildford Press.

KISSEADOO, V. A. Samuel (2004) *Basic Principles of Successful Parenting*, Accra (Ghana), Asempa.

KWAME-Aryee, R. A. et Seffah, J. D. (1999) *Handbook of Gynaecology : A Practical Guide to the Student and Practitioner*, Accra (Ghana), Bel-Team Publications.

KWAME-Aryee, R. A. (1997) *Handbook of Obstetrics : A Practical Guide to the Management of High Risk Obstetric Patients*. Accra (Ghana) Bel-Team Publications.

KWAWUKUME, E. Y. et E. E. Emuveyan (2002), éditeurs, *Comprehensive Obstetrics in the Tropics*, Accra (Ghana), Asante & Hittscher Printing Press Limited.

LAHAYE, Beverly. (1995) *The Spirit Controlled Woman*, [La femme dirigée par l'Esprit], Eugene, Oregon, Harvest House Publishers.

LAHAYE, Beverly et al. (2003) *The Joy of Marriage God's Way*, Nashville, Tennessee, Integrity Publishers.

LAHAYE, Tim. (1968) *How to Be Happy Though Married*, Wheaton, Illinois, Tyndale House Publishers.

----- (1991) *I Love You but Why Are We So Different? Making the Most of Personality Differences in Your Marriage*, Eugene, Oregon, Harvest House Publishers.

----- (2000) *Opposites Attract*, Eastbourne, Kingsway Publications.

----- (1993) *Spirit-Controlled Temperament* [Tempérament dirigé par l'Esprit], Wheaton , Illinois, Tyndale House.

LAHAYE, Tim et Beverly (1988) *The Act of Marriage* [L'acte conjugal], Grand Rapids, Michigan, Zondervan Publishing House.

LAHAYE, Tim et Beverly (2006), L'acte conjugal, Éditions Ministères Multilingues, Collection Martureo, Longueuil, Québec (Canada), pp. 204 205.

LANEY, J. Carl. (1981) *The Divorce Myth*. Minéapolis, Minnesota, Bethany House Publisher.

LARYEA, A. Evans (2002) *Joining of Lives: Inspiring Issues and Dynamics of Pre-marital Relationship*, Accra (Ghana), PAL International.

LEVENE, Malcolm (1990), éditeur, *Jolly's Diseases on Children*, 6e édition, Osney Mead, Oxford, ELBS et Blackwell Scientific Publications.

LEWIS, C. S. (1960) *The Four Loves*, New York, Harcourt Brace et Co.

LEWIS, T. L. T. et G. V. P. Chamberlain, éditeur (1990) *Obstetrics by Ten Teachers*. 15e édition, Londres, Hodder & Stoughton.

LEWIS, Robert et William Hendricks (1991) *Rocking the Roles*, Colorado Springs, NavePress.

LITTAUER, Florence (2001) *Personality Plus for Couples : Understanding Yourself and the One You Love*, Grand Rapids, Michigan, Baker Book House.

----- (1992) *Personality Plus : How To Understand Others By Understanding Yourself*, Grand Rapids, Michigan, Fleming H. Revell.

LITTAUER, Marita et Chuck Noon (2001) *Love Extravagantly : Making the Modern Marriage Work*, Minéapolis, Minnesota, Bethany House.

LIEWELLYN Jones, Derek, *Everywoman (1994) A Gynaecological Guide for Life*. Lagos (Nigeria), Academy Press.

----- (1982) *Fundamentals of Obstetrics & Gynaecology*, vol. 2, 3e édition, Londres, Faber & Faber Ltée.

LONG, Eddie L. (1998) *I Don't Want Delilah, I Need You*, Tulsa, Oklahoma, Albury.

MCLUHAN, M. G. (1991), *Marriage and Divorce : God's Call, God's Compassion*. Wheaton, Illinois, Tyndale House Publishers.

MERRIL, Dean. (1977) *The Husband Book*, Grand Rapids, Michigan, Zondervan Publishing House.

MEYER, Joyce (2000) *Help Me I'm Married !* Fenton, Missouri, Warner Books.

MOL, Arnold. (1984) *Let's Both Win*, Basingstoke, Hants , Royaume Uni, Marshall Morgan & Scott.

MOSSHOLDER, Ray (1990) *Marriage Plus : The Bible and Marriage*, Lake Mary, Floride, Creation House.

MUNCE, H. Ruth (sans date) *What Happened? A Study in Genesis*, Largo, FL, R. L. Munce Publishing Inc.

MUNROE, Myles (2001) *Understanding the Purpose and Power of Men*, New Kensington, Pennsylvanie, Whitaker House.

MURRAY, Andrew (1984) *How to Bring Your Children to Christ*, Springdale, Pennsylvanie, Whitaker House.

MYLES, Margaret F. (1985) *Textbook for Midwives*, 10e édition, Édimbourg, Churchill Livingstone.

NARRAMORE, Clyde M (1976) *Understanding Your Children*, Grand Rapids, Michigan, Zondervan Publishing House.

NELSON, Tommy (1998) *The Book of Romance*, Nashville, Tennessee, Thomas Nelson Publications.

NETTER, Frank (1997) *Atlas of Human Anatomy*, East Hanover, New Jersey, Novartis.

OLSON, David H et John Defrain (2000) *Marriage and the Family: Diversity and Strengths*, Mountain View , Californie, Mayfield Publishing.

OYEDEPO, David et Faith (1999) *Success in Marriage*, Lagos (Nigeria), Dominion Publishing House.

PACKER, Lana (2003) *Women Making a Difference in Marriage*, Nashville, Lifeway.

PENNER, Clifford and Joyce (2003) *The Gift of Sex - A Guide to Sexual Fulfillment*, Nashville, Word. Pub. Group.

----- (1994) *52 Ways to have Fun, Fantastic Sex: A Guidebook for Married Couples*, Nashville, Tennessee, Thomas Nelson Publishers.

PETERSON, J. Allan, éditeur (1973) *For Men Only*, Wheaton, Illinois, Tyndale House Publishers.

PRINCE, Derek et Ruth. (2003) *God is a Matchmaker* [Dieu est un faiseur de mariage], Grand Rapids, Michigan, Chosen Books.

QUAINOO, Aba (2004) *Enriching Your Love*, Accra (Ghana), Aba Quainoo Pub.

RAINEY, Dennis et Barbara (1986) *Building Your Mate's Self-Esteem*, San Bernadino, Californie, Here's Life Publishers.

----- (2001) General Editors, *We Still Do: Celebrating Love for a Lifetime*, Nashville, Tennessee, Thomas Nelson Inc.

----- (2000) *Starting Your Marriage Right*, Nashville, Tennessee, Thomas Nelson Inc.

RAINEY, Dennis (2001) *Ministering to Twenty-First Century Families*, Charles R. Swindoll, éditeur, Nashville, Word Pub.

REED, Bobbie. (1995) *How to Enjoy a Healthy Family Even in Stressful Times*, Saint Louis, Minnesota, Concordia Publishing House.

REISSER, Paul C. (2001) *No Fear: Guide for First Time Parents. A Closer Look: Physical Appearance and Behaviour of Your New Born Baby*, Wheaton, Illinois, Tyndale House Publishers Inc.

RICE, F. Philip (1999) *Intimate Relationships, Marriage and Families*, 4e édition, Mountain View, Californie, Mayfield Publishing.

RICHARDS, Games (2002) *We Still Kiss*, New Kensington, Pennsylvanie, Whitakes House.

ROSBERG, Gary et Barbara (2000) *Improving Communication in Your Marriage*, Loveland, Colorado, Group Publishing Inc.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ, Département de Santé et Recherche génésiques, Santé familiale et communautaire (2003), *Prise en charge des complications de la grossesse et de l'accouchement : Guide destiné à la sage femme et au médecin*, Genève : OMS.

ROSS Young, Amy (1976) *By Death or Divorce...It Hurts To Lose*, Denver, Colorado, Accent Books.

SANDE, Ken avec Tom Raabe (2002) *Peacemaking for Families: A Biblical Guide to Managing Conflict in Your House*, Wheaton, Tyndale.

SASSE, Connie. (1997) *Families Today*, Peoria, Illinois, Glencoe/McGraw-Hill.

SCOTT, James R. et al (1997) *Obstertrics and Gynaecology*, 7e édition, Philadelphie, J. B. Lippin Colt Company.

SEARS, William et Martha R. W. (1997) *The Complete Book of Christian Parenting & Child Care*, Nashville, Broadman & Holman Pub.

SEAULE, David, éditeur (1997) *Truth and Love in a Sexually Disordered World*, Édimbourg (Écosse), Rutherford House.

SHAW, Robert W. Patrick et Stanton Staurt L, éditeur (1997), *Gynaecology*, 2e édition, New York, Churchill Livingstone.

SHULER, Clarence (2000) *Your Wife Can Be Your Best Friend: A Practical Guide for Husbands*, Chicago, Moody Press.

SMALL, Dwight Hervey (1974) *Design for Christian Marriage*, Old Tappan, New Jersey, Fleming H. Revell Company.

SMALLEY, Gary et John Trent (1992) *The Two Sides of Love*, Wheaton, Illinois, Tyndale House Publishers.

----- (1991) *The Language of Love*, Colorado, Focus.

SMALLEY, Gary (2002) *One Flame*, Wheaton, Tyndale.

----- (1988) *The Joy of Committed Love*, Grand Rapids, Michigan, Zondervas Publishing House.

----- (1999) *Winning Your Husband Back Before It's Too Late*, Nashville, Thomas Nelson Pub.

SNYDER, Chuck et Barb. (1999) *Incompatibility: Still Grounds for a Great Marriage, Sister*, Oregon, Multnomah Publishers.

STEVENS, Paul (1989) *Marriage Spirituality*, Downers Grove, Illinois, InterVarsity Press.

STROUD, Marion (1995) *Loving God but Still Loving You : Keeping Your Faith Without Losing Your Marriage*, Bucks, England, Alpha Productions.

SWINDOLL, Charles R (1980) *Strike the Original Match*, Portland, Oregon, Multnomah Press.

----- *Divorce: When it All Comes Tumbling Down* (sans date), Portland, Oregon, Multnomah Press.

TOLBERT, La Verne (2002) *Keeping Your Kids Sexually Pure: A How-To Guide For Parents, Pastors, Youth, Workers and Teachers*, Grand Rapids, Michigan, Zondervan.

THATCHER, Floyd & Harriet (1980) *Long Term Marriage*, Londres, Hodder & Stoughton.

TREAT, Wendy (2003) *Sex - Let's Talk about it*, Tulsa, Oklahoma, Haviron House.

TROBISCH, Walter. (2003) *I married You*, Leicester (Angleterre), InterVarsity Press.

VALMANN, H. B (1989) *The First Year of Marriage*, Londres, British Medical Association.

VAN Pelt, Nancy L (2002) *Highly Effective Marriage*, Accra (Ghana), Cedenent Press.

WEISS, Douglas (2002) *Sex, Men and God*, Lake Mary, Floride, Siloam Press.

WHEAT, éditeur (1983) *How to Save Your Marriage Alone*, Grand Rapids, Michigan, Zondervan Publishing House.

WHEAT, Ed et Gaye (1997) *Intended for Pleasure : Sex Technique and Sexual Fulfilment in Christian Marriage*, Michigan, Fleming H. Revell.

WHEAT, Ed et Okes Gloria Perkins (1980), *Love Life for Every Married Couple*, Grand Rapids, Michigan, Zondervan Publishing House.

WILLIAMS, H. Page (1973) *Do Yourself a Favour : Love Your Wife*, Plainfield, New Jersey, Logos International.

WILLIAMS, John (1981) *For Every Cause? A Biblical Study of Divorce*, Neptune, New Jersey, Loiseaux Brothers.

WRIGTH, Norman H. (1974) *Communication: Key to Your Marriage* [La Communication, clé d' un mariage réussi] Fritz Ridenour, éditeur, Glendale, Californie, G/L Publications.

----- (1996) *Starting Out Together: A Devotional for Dating or Engaged Couples*, Ventura, Californie (États Unis), Regal Books.

YAGER, Dexter et Ron Ball (1997), *Dynamic People Skills*, InterNET Services Corporation.

ZETTERSTEN, Rolf (1994), *Train Up a Child*, Wheaton , Illinois, Tyndale House.

Autres publications en français de Dag Heward-Mills (par ordre alphabétique)

Anagkazo : puissance contraignante

Chargez-vous de votre croix

Étapes menant à l'onction

Éthique ministérielle

Ils sont allés en enfer

Implantation d'églises

L'art d'entendre

L'art du leadership

La méga église

Les laïcs et le ministère

Loyauté et déloyauté

Mon père, mon père

Porter du fruit selon son espèce

Recevoir l'onction

Tout sur la fornication

Transformez votre ministère pastoral